

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В. Н.
КАРАЗІНА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПРИКЛАДНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Рівень тривожності та копінг-стратегії у студентів протягом семестру та під час сесії»

Студентки 4 курсу групи ПС-43
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Психологія»
за спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ
Жаботинська В. Д.
(прізвище та ініціали)

Керівник: Професор кафедри прикладної
психології, Павленко В. М.

(посада, вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

Чотирьохрівнева шкала оцінювання: _____

Кількість балів: _____

Члени комісії: _____

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

м. Харків – 2024 рік

ВСТУП

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОНЯТЬ «ТРИВОЖНІСТЬ» ТА «КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ» У СТУДЕНТІВ.....	5
1.1. Вивчення феномену тривожності у сучасних підходах	5
1.2. Проблема дослідження копінг-стратегій на етапі розвитку психологічної науки.....	10
1.3. Зв'язок між тривожністю та копінг-стратегіями у студентів	18
Висновки до розділу 1.....	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СТУДЕНТІВ ПРОТЯГОМ СЕМЕСТРУ ТА ПІД ЧАС СЕСІЇ.....	26
2.1. Мета та завдання дослідження, соціально-демографічні характеристики вибірki.....	26
2.2. Характеристика методів та методик, що використовуються в дослідженні.....	27
2.3. Аналіз результатів дослідження рівня тривожності та копінг-стратегії у студентів протягом семестру та під час сесії.....	28
Висновки до розділу 2.....	47
ВИСНОВКИ.....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	52
ДОДАТКИ.....	57

ВСТУП

Актуальність дослідження. На даний момент, набувають великої значущості проблеми людини, пов'язані безпосередньо з поведінкою людей у ситуаціях стресу та переживань. І хто як не студенти схильні до високого рівня стресу. Дуже часто долаючи стрес, ми стаємо тривожними. Адже стан тривожності безпосередньо залежить від обраного нашим несвідомим захисного механізму, який забезпечує рівень пристосування у різних ситуаціях. При цьому особистісна тривожність, взаємодіючи з підвищеною ситуативною тривожністю, призводить до посилення стресу, розвитку дистресу та різних психосоматичних захворювань.

Актуальність цієї теми полягає в тому, що умови, в яких ми живемо по-справжньому можна вважати екстремальними і такими, що дають неймовірний поштовх для розвитку стресу та тривожності. І для цього є безліч причин, пов'язаних не тільки із соціальним життям, а й з економічним, політичним, а також з природними умовами та екологією.

Об'єкт дослідження – рівень тривожності у студентів

Предмет дослідження – взаємозв'язок копінг-стратегій та рівня тривожності у студентів.

Мета дослідження – вивчення і аналіз взаємозв'язку між використанням різних копінг-стратегій та рівнем тривожності у студентів протягом семестру та під час сесії.

Дослідницькі завдання:

1. Провести теоретичний аналіз наукової літератури щодо копінг-стратегій, тривожності, та їх взаємозв'язку.
2. Оцінити рівень тривожності студентів протягом семестру та під час сесії.
3. Вивчити копінг-поведінку студентів протягом семестру та під час сесії.

4. Здійснити порівняльний аналіз ефективності різних копінг-стратегій у зниженні рівня тривожності в студентів протягом семестру та під час сесії.

Методи дослідження:

теоретичні – аналіз, порівняння та узагальнення;

емпіричні – опитувальник "Копінг-стратегії" (розроблено R. Lazarus, S. Folkman), Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності (розроблено Ч.Д. Спілбергер, Ю. Л. Ханін), Шкала тривоги Бека та опитувальник спрямований на визначення додаткових факторів впливу на тривожність.

математичні – описова статистика, t-критерій Стьюдента для залежних вибірок, коефіцієнт кореляції Пірсона.

Гіпотеза дослідження – існує статистично значущий взаємозв'язок між використанням певних копінг-стратегій та рівнем тривожності у студентів під час періоду підвищеного навчального навантаження.

Дослідницька вибірка включає студентів університету 17-23 років, які перебувають у періоді середнього та підвищеного рівня навчального навантаження. Загалом 30 учасників, зокрема 30 осіб із середнім рівнем навчального навантаження та 30 осіб із підвищеним рівнем. За статевою приналежністю, у кожній групі 24 жінки та 6 чоловіків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОНЯТЬ «ТРИВОЖНІСТЬ» ТА «КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ» У СТУДЕНТІВ

1.1. Вивчення феномену тривожності у сучасних підходах

У психологічних літературних джерелах сьогодні є різноманітні тлумачення поняття тривожності, проте, більшість учених сходяться на тому, що є необхідність досліджувати його диференційовано – як ситуативного явища і як особистісної характеристики, враховуючи перехідний стан та його динаміку. Тривожність - це психологічна індивідуальна особливість, яка проявляється в схильності індивіда до інтенсивних частих переживань, станів тривоги, а також низькому порозі виникнення його.

Розглядаючи сучасні психологічні дослідження, можна розрізнити три основні поняття: тривога, тривожність і страх. Так, тривожність розглядається як особистісна риса, яка зароджується в особистості у ранньому дитинстві.

З іншого боку, тривогу характеризують як несвідомий стан особистості під час реальної або гіпотетичної невдачі, небезпеки, а також при очікуванні значущої для особистості події в умовах невизначеності. Тривога також взаємопов'язана з такими поняттями: фрустрація соціальних потреб, реакція на загрози, психічний стан, який з'являється під впливом стресових факторів. Так само як тривога може слугувати механізмом самозахисту та самоадаптації, так і може сигналізувати про підсвідомі порушення психіки. [19].

На даний момент проблема тривожності набуває все більшого ступеня актуальності в нашому світі. Дане поняття несе в собі як позитивний аспект і є фактором інтеграції психологічних процесів, так і негативний, який у свою чергу призводить до дестабілізації особистості, погіршення працездатності, продуктивності та проблем у спілкуванні. Також при підвищеному рівні тривожності людина може мати справу з психосоматичними захворюваннями.

Гринечко А. Я. зазначає, що тривога є невід'ємною частиною такої емоції як «страх», а також є його різновидом. Спираючись на думку представників теорії диференційованих емоцій, можна сказати, що поняття «тривожність» насправді є складним та багатофакторним поняттям. Так, тривожність може комбінуватись із емоцією страху, гніву, сорому, провини, інтересу, збентеження, невизначеності і т.д., даючи при цьому різні форми тривожності та механізми реакції. Однак домінуючою в більшості випадків залишається емоція страху [4].

Сучасні дослідження проблеми тривожності у психології спрямовані на відмінність ситуативної тривожності та особистісної тривожності. Ситуативна пов'язана з конкретною зовнішньою ситуацією, а особистісна є стабільною властивістю особистості, яка пов'язана з внутрішніми чинниками.

До основних причин виникнення тривожності вчені-психологи відносять, як реальне неблагополуччя особистості певної значимої діяльності, і особистісні конфлікти, порушення у розвитку самооцінки тощо. У цьому високий рівень тривожності може вказувати на низьку адаптивність особистості стресової ситуації, і це чинник своє чергу породжує невпевненість у собі. Циганчук Т.В. у своїх роботах виділяє декілька підходів до вивчення тривожності [20]. Варто розглянути кожен із них більш детально.

1. Системно-функціональний підхід. В рамках цього підходу, стан тривоги розглядається як особистісний стан кожної психіки, який має своє відображення між навколишнім середовищем та людиною. Так, тривожність може виконувати захищаючу та деструктуючу функції, в залежності від навколишнього середовища, а також особливостей психіки.

Системно-структурний підхід розкриває тривогу загалом, як цілісний феномен. А системно-онтологічний розкриває соціальні, психологічні та фізіологічні аспекти тривоги.

Також, багато вчених умовно розрізняють суб'єктивні та специфічні припущення про тривогу:

- об'єктивні причини включають в себе: екстремальні та небезпечні ситуації, результат яких невідомий до кінця.
- суб'єктивні причини включають в себе помилки щодо результату події, що призводить до завищення суб'єктивної значущості результату. [1].

Бізюк О.П. у своїх роботах виділяє дві форми тривоги – ситуативну та особистісну тривогу. Зараз ця модель активно використовується як у теоретичних дослідженнях, так і в діагностичних цілях та експериментальній практиці. [1].

Ситуаційна тривога відповідає тимчасовому емоційному стану, викликаному факторами, які наражають людину на реальну або передбачувану небезпеку. Особистісна тривожність відображає щодо стійку особливість індивідуального сприйняття та реагування на фактори, які можуть сприяти напрузі у стресовій ситуації. Це означає, що вчений описує відносно стійкі індивідуальні особливості схильності людини відчувати стан тривоги і реагувати нею. Генетично ситуативну тривогу слід вважати первинною, а особистісну тривогу - вторинною. Інтенсивність та частота переживання тривоги формують тривогу як частину особистості. Особистісна тривога, своєю чергою, формує характеристики перебігу ситуаційної тривоги за її актуалізації. Тривога проявляється на усіх рівнях діяльності.[1]

Найбільш яскраво воно проявляється у соціальній сфері, де тривожність впливає ефективність спілкування, соціально-психологічні показники працездатності співробітників, стосунки з сім'єю та друзями. У психологічній сфері тривога може виявлятися як зміни рівня домагань, самооцінки, впевненості у собі мотивації.

Тривога зазвичай зменшується, коли ви стикаєтеся з очікуваною ситуацією. Проте період очікування тривожної ситуації триває і організму доводиться докладати більше зусиль підтримки нормального функціонування. В результаті може виникнути стресовий стан, під час якого організм поступово проходить стадії адаптаційного синдрому, описаного Халіком О.О. [19].

На думку М.Є. Гур'єва, тривожність - це особистісна характеристика, яка виражається в схильності до переживання емоційного стану тривоги. Цей стан з'являється в умовах невизначеності, коли людина передбачає негативний розвиток подій. [6].

Залуцька Н. М. називає тривожністю схильність особистості до тривожності з низьким порогом до реакції на цю саму тривогу: одне із основних властивостей індивідуальних відмінностей. Високий рівень тривожності зазвичай знижує ефективність діяльності, супроводжується неадекватною, суперечливою поведінкою особистості. Залуцька вважає, що тривожність – це емоційний стан і стійке властивість, риса особистості чи темпераменту. Під тривожністю вчена розуміє "постійно або ситуативно-проявляється якість особистості приходити в стан підвищеного занепокоєння, відчувати тривогу і страх у певних соціальних ситуаціях" [8].

Волошок О.В. стверджує, що тривожністю є схильність людини до тривоги. Тривожність, як правило, підвищується при нервово - психічних та тяжких соматичних хворобах, а також у здорових людей при суб'єктивним проявом неблагополуччя людини [3].

На думку Нехорошкової О. М. тривога є певним станом, який можна порівняти до інших психологічних станах, та може проявлятися на декількох рівнях [12]:

- фізіологічний рівень характеризується частим серцебиттям, прискореним диханням, збільшенням хвилинного обсягу циркуляції крові, підвищенням тиску, зростанням збудливості, зниженням чутливості, виникненні сухості у роті, слабкості в ногах та ін.;
- на емоційно-когнітивному рівні – відрізняється відчуттям безпорадності, незахищеності, безсилля, наявністю амбівалентності почуттів, що породжує труднощі у прийнятті рішень та цілепокладання;
- на поведінковому рівні - характеризується безцільним ходінням по приміщенню, хитання на стільці, обривання нігтів, постукуванням

пальцями по столу, смиканням волосся, крученням в руках різних предметів та ін.

Так, Сидоров К.Р. визначає 2 типи тривожності [17]:

- Безпредметна тривожність: Цей тип характеризується тим, що людина відчуває тривогу без чіткої причини. Вона не може зв'язати свої переживання з конкретними об'єктами або подіями.
- Тривожність очікування: Цей тип тривожності проявляється в схильності до очікування несприятливих подій у різних сферах життя. Людина може загалом очікувати невдачі, навіть якщо немає реальних підстав для цього.

Дослідження Сидорова К.Р. довели, що є різні форми переживання та подолання тривожності:

- Відкрита тривожність, тобто усвідомлена тривога, яка проявляється в поведінці людини у вигляді стану тривоги. Вона може мати різні форми, наприклад:
 - нерегульована тривога може дезорганізувати діяльність людини,
 - регульована тривога може використовуватися як стимул, але лише в певних ситуаціях
 - культивує тривога може мотивувати людину шукати "вторинну вигоду" від свого стану.
- Прихована тривожність проявляється двояко: з одного боку, людина може здаватися спокійною, з іншого – уникати ситуацій, гальмувати свої реакції та заперечувати наявність тривоги.

Отже, щодо цього питання було розглянуто численні визначення і тлумачення феномена тривожності. Реферування та аналіз сучасної літератури дало можливість дослідити тривожність з різних точок зору, які стверджують положення про те, що підвищена тривожність у підлітків проявляється та реалізується внаслідок складної взаємодії когнітивних, поведінкових та афективних реакцій, що провокуються при впливі на людину різних стресових факторів.

1.2. Проблема дослідження копінг-стратегій на етапі розвитку психологічної науки

Копінг-стратегії - неоднозначне поняття, яке має довгу та складну історію. Поняття копінгів вперше було запроваджено Р. Лазарусом та С. Фолкманом [22], однак розглядалось як трансактна модель стресу. Так вказується, що стрес і емоції, що випробовуються – є результат взаємодії процесів навколишнього середовища і людини. Також автори говорять про прояв декількох сенсів емоцій, таких як втрата, вигода, загрозу, які можуть залежати від факторів: контекст, оцінка обставин, взаємодія декількох факторів, реакції психіки на ці фактори і т.д.

Під копінгом розуміються "когнітивні і поведінкові способи, що постійно змінюються, подолання специфічних зовнішніх і внутрішніх вимог, які оцінюються людиною як значні або перевершують її можливості".

Копінг-механізми можна розділити на дві категорії:

- **Проблемно-орієнтовані:** Ці механізми фокусуються на вирішенні проблеми, яка викликає стрес. Людина шукає способи змінити ситуацію на свою користь.
- **Емоційно-орієнтовані:** Ці механізми спрямовані на регулювання емоцій, які виникають у стресовій ситуації. Людина намагається заспокоїтися, розслабитися та контролювати свої почуття.

Останнім часом обидва види копінгів частіше розглядаються в контексті емоційного регулювання: пусковим механізмом активних операцій завжди є емоційне збудження, спричинене стресором. У своїх спільних роботах Карамушка Л. М., Креденцер О. В. та Терещенко К. В. [9] виділяють три взаємопов'язані види емоційної регуляції: регуляція емоцій, що переживаються (емоційно-орієнтовані копінги), тобто процесів збудження, супроводу, управління емоційними станами, регуляція поведінки (своїх дій і виразів, своїх

дій і виразів) викликає емоції (проблемно-орієнтовані копінги). Існує цікава особливість механізмів подолання труднощів, спрямованих на регуляцію емоцій. Нерідко вони виявляються не такими простими, як здаються на перший погляд. Наприклад, методи відволікання уваги або активації позитивних асоціацій, хоча й здаються суто емоційними, іноді задіюють когнітивні процеси.

Кожна особистість самостійно обирає копінг-стратегії, в залежності від: ситуації, емоційного та психологічного резерву, досвіду та копінг-ресурсів - щодо стійких характеристик стресу та людей, які сприяють виробленню засобів його подолання.

В.О. Олефір у своїй праці описує три основні стилі поведінки при подоланні труднощів:

1. Проблемно-орієнтований копінг: спрямований на активне вирішення проблем.
2. Емоційно-орієнтований копінг: фокусується на регуляції емоційного стану.
3. Копінг, орієнтований на уникнення: передбачає відхід від проблемної ситуації. [13]

У третьому стилі автор виділяє два допоміжні субстили:

- Відволікання: спрямоване на переключення уваги з проблеми на щось інше.
- Соціальне відволікання: передбачає пошук підтримки та допомоги у оточуючих.

Різні дослідники вивчали фактори, які впливають на вибір копінг-стратегії. Було виявлено, що на це впливають як позитивні, так і негативні емоції.

- Позитивні емоції сприяють використанню когнітивних стратегій, таких як пошук інформації.
- Негативні емоції роблять більш ймовірним застосування емоційних стратегій, таких як уникання, звинувачення та емоційна нестабільність.

Більшість дослідників поділяють копінг-стратегії на активні та пасивні.

- Активні стратегії включають: вирішення проблем спрямоване на усунення причини стресу та пошук соціальної підтримки, що передбачає звернення за допомогою до інших людей.
- Пасивні стратегії включають: догляд, який передбачає відволікання від проблеми, наприклад, через захоплення або розваги.

Важливо зазначити, що деякі форми догляду можуть мати й активний характер. [15]

В останні роки перешкода з подоланням непростих життєвих ситуацій активно досліджується у вітчизняній психології, на прикладі найрізноманітніших видів діяльності та ситуацій, у яких виникають труднощі – навчальної, професійної, дитячо-батьківських відносин, соціально-політичних ситуацій, подолання обставин хвороби, а також на різних етапах онтогенезу [15].

Чисельність та різноманітність усвідомлення копінг-стратегій та емпіричних підходів до їх дослідження та виміру, виставляє на перший план проблему об'єднання вже наявних підходів та набутих даних щодо критеріїв копінг-стратегій, їх відмінності від інших "родинних" поглядів (таких як захисні механізми), їх продуктивності та зв'язку з психологічним благополуччям та результативністю діяльності. У даному огляді ми робимо ключовий акцент на результати зарубіжних досліджень як менш відомі у вітчизняній психології стресу і власної поведінки.

У зарубіжній психології на початку ХХІ століття копінг-поведінка розглядається як колективне (соціальне) явище, що відображає процеси, що відбуваються в соціальному оточенні людини. З метою позначення соціального контексту копінг-поведінки введено поняття «спільний ий копінг" (communal coping). Так, Войцеховська О. та Закалик Г. [2] розглядають колективний копінг як ключовий механізм стабілізації соціальної поведінки у складних ситуаціях

при зіткненні групи з дійсними труднощами. Розглянемо особистість з погляду суб'єкта справляє поведінки. Існує три стилі копінг-поведінки особистості.

"Проблемно-орієнтований стиль" має на увазі аналіз проблеми, пошук рішень, залучення досвіду вирішення аналогічної проблеми в минулому, планування та здійснення операцій, розподіл часу, контроль ситуації, саморегуляцію стану та мобілізацію зусиль для подолання ситуації, що склалася.

"Емоційно-орієнтований стиль" включає переживання почуття провини за розгубленість і невміння впоратися з ситуацією, зайве емоційне ставлення до проблеми, заглиблення в переживання болю і страждань, концентрація на своїх недосконалоостях, пасивність, нервова напруга, почуття дратівливості і безтурботності.

"Унікаючий стиль" включає в свій зміст дві субшкали:

- "Відволікання" передбачає, що людина у важких ситуаціях віддає перевагу заняття різними справами, не вирішуючи проблему, що утворилася;
- "Соціальне відволікання" - це схильність людини спілкуватися з іншими людьми у важких ситуаціях, при цьому їх контакт не зводиться до згуртування з метою вирішення проблеми, що виникла.

Загалом проблемно-орієнтовані копінги нерозривно пов'язані з більшою ефективністю діяльності та суб'єктивно оцінюються як ефективніші, ніж емоційно-орієнтовані копінги. У лонгітюдному дослідженні стресових подій у студентів, що проводилося протягом 21 дня, проблемно-орієнтовані копінги виявилися суб'єктивно ефективнішими, ніж пошук соціальної підтримки, а пошук підтримки, своєю чергою, розцінювався як ефективніший, ніж емоційно-орієнтовані копінги. При цьому в цілому чоловіки дали оцінку своїм діям як більш ефективним, ніж дії жінок, і частіше сприймали те, що відбувається, не як загрозу, а як виклик своєї компетентності.

Так, вони описують, що "централізація на завданні (супровід зосередження на послідовних кроках з вирішення задачі, що виникла) і самоконтроль (абстрагування від негативних заходів, які можуть погіршити ситуацію) сприятимуть результативності роботи та зменшуватимуть вплив негативних емоцій, а вивільнення емоцій (вираження емоцій іншим людям), навпаки, погіршуватиме якість праці" [2]

Але все ж таки результати виявилися істотно менш однозначними. Централізація завдання підвищує результативність діяльності, але зменшує вплив негативних емоцій у ситуації стресу. Самоконтроль допомагає подолати негативні емоції, але знижує ефективність праці та тому може бути виправданий лише в ситуації, що активізує сильні негативні емоції. Вивільнення збільшує негативні емоції, погіршує діяльність. Інакше кажучи, ефективність копінгів залежить від цього, наскільки сильні негативні емоції переживає у цій ситуації людина (від оцінки ситуації).

Спираючись на розширену класифікацію копінгів, запропоновану Дідковська Л. І. [7], а також підтверджену у роботах Корсун С.І., Ткачук Т.А. [10] та Гуляс І. А. [5], дані свідчать про те, що копінг-стратегії, орієнтовані на швидкому пошуку вирішення проблемних ситуацій, мають найбільш адаптивний характер. Також виділяється ще один блок копінг-стратегій, які не мають відношення до активного копінгу, але також впливає на адаптацію людини у стресовій ситуації.

До них можна віднести: пошук підтримки (прагнення до розуміння та співчуття з боку близьких людей або фахівців), придушення конкуруючої діяльності (тимчасове зниження активності щодо інших справ та проблем, щоб сконцентрувати увагу та ресурси на вирішенні джерела стресу), стримування (свідоме очікування більш сприятливих умов для вирішення проблеми, замість імпульсивних дій, які можуть лише погіршити ситуацію), гумор (використання жартів та сміху для подолання складної ситуації, що допомагає зменшити емоційне навантаження).

Окремо виділяють третю групу методів подолання стресу, які є адаптивними. Це означає, що вони можуть бути не завжди ефективними, але в деяких випадках допомагають людині адаптуватися до стресової ситуації й у результаті подолати її.

На думку Рисинець Т. П. [14] це такі методи подолання важких життєвих ситуацій, як "фокус на емоціях та їх проявленні" - відкрите вираження своїх емоцій, таких як гнів, сум, розчарування, може допомогти людині впоратися з проблемою; "заперечення" - іноді люди заперечують стресову подію, щоб не стикатися з негативними емоціями. Це може бути тимчасовим механізмом подолання, але в довгостроковій перспективі може призвести до проблем; «ментальне усунення» - психологічне відволікання (уникнення) від джерела стресу через фантазування, мрії, сон. Цей метод може допомогти зменшити емоційне навантаження в короткостроковій перспективі, але не вирішує проблему; "поведінкове усунення" - відмова від активного вирішення ситуації. Цей метод може призвести до накопичення стресу та погіршення емоційного стану.

Особливо можна виділити такі стратегії, "звернення до релігії" та "використання алкоголю та наркотиків". Істотним критерієм ефективності копінгів вважають частоту їх вживання та їх різноманіття.

Справді, дослідження показують, що різноманіття репертуару копінгів може сприяти вирішенню проблем та справленню зі стресом. Ще в дослідженні Компас Б. та Коннор-Сміт Дж. [23] було встановлено, що вживання більш результативних (суб'єктивно) стратегій подолання пов'язане зі щастям та рівнем задоволеності життям, хоча цей зв'язок знижувався при контролі впливу особистісних змінних. За даними дослідження, віра, пошуку підтримки, раціональні дії, вираження емоцій, адаптації та гумор є найефективнішими стратегіями подолання проблем. Водночас ворожість, нерішучість та втеча у фантазії розцінювалися як найменш корисні.

Віра, саморозвиток під впливом стресу, пошук підтримки та гумор сприяли суб'єктивному зниженню стресу. Натомість самозвинувачення, нерішучість та ворожість лише посилювали його.

Як показують результати дослідження Девіда Дж. [22] чим частіше загалом люди застосовують копінг-стратегії в стресових ситуаціях, тим паче результативно вирішується проблема й більшою мірою знижується суб'єктивний стрес. (Існує неоднозначність щодо того, чи даний ефект зумовлений тим, що активні люди частіше шукають рішення проблем, чи позиціями, наприклад, більшою виразністю позитивних факторів, яка робить людину більш схильною до використання копінг-механізмів та переконаною у правильності та необхідності своїх дій, а отже, оцінює результат як більш ефективний).

Першу гіпотезу про зв'язок між фізичною активністю, копінг-механізмами та благополуччям підтверджують результати численних досліджень. Систематичні фізичні навантаження роблять людей стійкішими до стресу та сприяють зростанню їх психологічного благополуччя.

У своїй книзі Шебанова В. І. наводить цікаве дослідження, яке вивчало вплив сміху на емоції як копінг-стратегії. Було показано, що високий рівень стресу пов'язаний з домінуванням негативного афекту, але лише у тих, хто рідко сміється. У людей, які часто сміються, збільшення життєвого стресу не призводить до посилення негативного афекту. Навпаки, "у чоловіків, які часто сміються, посилення стресу призводило до зростання позитивного афекту".

Цей результат свідчить про те, що сміх може бути ефективним копінг-механізмом, який допомагає людям краще справлятися зі стресом. [21]

Гумор та стресові фактори є самостійними предикторами емоційного вигорання, але з протилежними знаками. Це означає, що чим більше розвинене у людини почуття гумору, тим менше вона схильна до емоційного виснаження в стресових ситуаціях. Взаємодія рівня гумору та щоденних стресів дозволяє прогнозувати кількість соматичних симптомів у досліджуваних.

Два типи копінг-стратегій – зосереджені на проблемі та уникаючі – розглядаються як важливі предиктори психологічного благополуччя в широкому спектрі ситуацій. Копінг-стратегії, орієнтовані на вирішення проблем, тобто на активні дії з подолання складнощів, виявилися більшою мірою пов'язаними з психологічним здоров'ям та успішною адаптацією до стресорів, ніж уникаючі, які спрямовані на ігнорування або відхилення проблемних ситуацій. Дослідження також показали, що уникаючий копінг є фактором ризику розвитку алкоголізму та наркоманії. [21].

Ойсерман Д. [27] пропонує критерій гнучкості копінг-стратегій: згідно з їхньою гіпотезою, більш ефективно справляються зі стресом люди, які застосовують різні копінг-стратегії залежно від того, яка ситуація (контролюється вона чи ні).

На матеріалі професійної діяльності Міллер П. [26] із колегами показали, що копінг-стратегії є модераторами негативного впливу емоцій на ефективність діяльності. Зокрема, виплескування негативних емоцій іншим людям посилювало несприятливий ефект негативних емоцій. Стратегія самоконтролю мала двоїстий ефект: з одного боку, вона пом'якшувала негативний ефект негативних емоцій, з другого боку, справляла негативний ефект на результати діяльності. Концентрація на проблемі (фокусування) позитивно впливає на ефективність діяльності.

Таким чином, різноманіття життєвих обставин та індивідуальні особливості людей обумовлюють широкий спектр стратегій подолання стресу. Ці стратегії можуть бути різними, і навіть одна людина може використовувати різні підходи в залежності від ситуації. У деяких випадках для подолання стресу може знадобитися комбінація декількох механізмів. Варто зазначити, що ефективність певної стратегії в одній ситуації не гарантує її успішності в інших.

1.3 Особливості взаємозв'язку між тривожністю та копінг-стратегіями у студентів

Сучасні студенти стикаються з постійними стресовими факторами, пов'язаними з навчанням. Навантаження, великий обсяг інформації, яку потрібно запам'ятати та застосувати, створюють значне навантаження на нервову систему. До цього додаються й інші стресові фактори, не пов'язані безпосередньо з навчанням.

Внаслідок цього, у студентів спостерігається погіршення в емоційній, поведінковій, когнітивній та мотиваційній сферах життя. Це призводить до підвищення рівня стресу та зниження стресостійкості.

Вивчаючи тему взаємозв'язку переважаючих копінг-стратегій та рівня особистісної тривожності, можна однозначно сказати, що між цими поняттями існує взаємозв'язок. Тривалість стадій та вираженість проявів стресу залежить від суб'єктивної значущості ситуації та індивідуальних психофізіологічних особливостей організму людини. Важливу роль також відіграє вміння впоратися зі стресовою ситуацією, зберігаючи свою особисту та професійну ефективність.

Для виділення основних компонентів стресостійкості, вважаємо за необхідне розглянути структуру конфліктостійкості, яка складається з наступних компонентів [24]:

- емоційний – здатність людини керувати своїми емоціями в складних ситуаціях, як перед конфліктом, так і під час нього. Це також вміння відкрито висловлювати свої почуття, не принижуючи гідність опонента, а також стійкість до депресивних станів у разі затяжного конфлікту.;

- сильна воля – здатність свідомого контролю та самоконтролю, неприйняття провокаційних дій противника;

- когнітивні компоненти - стійкість функцій когнітивних процесів, які беруть участь у об'єктивному оцінюванні причин виникнення стресових ситуацій та їх подальше швидке подолання.

- мотиваційних компонент - прагнення до пошуку шляхів вирішення конфліктів та можливість адаптувати їх у позитивне русло для психіки індивіда;
- психомоторний – проявляється у вмінні людини володіти своїм тілом, контролювати жести і міміку.

Крайнюк В. М. наголошує, що фактори навчального стресу викликають негативні емоційні реакції, здатні дезорганізувати навчальну діяльність, особливо у період підвищеної відповідальності за результат (екзаменаційний час). До таких факторів належать погана успішність протягом семестру, конфлікти з викладачами, нерозуміння чи недостатнє знання предмета, страх бути відрахованими з вузів за погану успішність, брак часу, високу інтенсивність экзаменаційного періоду, високий темп та швидкість складання індивідуальних іспитів та тестів, обробка величезної кількості навчальної інформації [11].

Навчання під час экзаменаційного періоду характеризується безперервним засвоєнням різноманітних предметів, які потребують відмінних методів мислення, запам'ятовування та логіки підготовки. Це призводить до виснаження, постійних нічних пробуджень, тривоги щодо результатів, відповідальності перед близькими та страху втратити авторитет у групі. Внаслідок цього стрес, який виникає в цей період, часто стає хронічним та складним, адже його зумовлює одночасна дія декількох факторів

Таким чином, у період коли студент має високий рівень тривожності, то з більшою ймовірністю у такої особистості буде низький рівень адаптивності до будь-якої стресової ситуації. І зі зворотного боку, якщо у людини буде низький рівень особистісної тривожності, то рівень пристосування та адаптації у стресовій ситуації буде вищим.

У дослідженні "Виміри тестової тривожності: Зв'язок зі способами подолання передекзаменаційної тривоги та невпевненості" авторства Йоахіма Штебера досліджується переживання тривоги перед іспитом, в якому виділив

чотири виміри: занепокоєння, емоційність, перешкоди та невпевненість у своїх силах.

Дослідження показало, що загальна тривожність перед екзаменом була пов'язана з стратегією пошуку соціальної підтримки. Однак, коли розглядалися окремі розміри тривожності, результати виявили специфічний паттерн відносин. Тривога була пов'язана з орієнтацією на завдання і підготовкою та обернено пов'язана з когнітивним уникненням, емоційність була пов'язана з орієнтацією на завдання і підготовкою та пошуком соціальної підтримки, перешкоди були пов'язані з уникненням і обернено пов'язані з орієнтацією на завдання і підготовкою, а невпевненість у собі була пов'язана тільки з уникненням.

У дослідженні "Вибір стратегій подолання взаємодії: Тривога та тип вимогливої життєвої ситуації" автором Олександрі Прокопскової, результати свідчать про те, що вплив тривоги на вибір стратегій подолання різний в залежності від типу ситуації. У конкретно робочих ситуаціях, тривога насамперед сприяє використанню стратегій уникнення, тоді як у тих, хто стикається з моральними та міжособистісними проблемами, тривога спонукає до пошуку підтримки.

Це свідчить про те, що індивідуальна реакція на тривогу може бути ситуаційно-залежною, і вибір стратегій подолання може відрізнитися в залежності від характеру та контексту вимогливої ситуації.

Провівши аналіз теоретичної інформації, бачимо, що таке поняття, як тривожність визначається такими критеріями: особистісна тривожність і ситуативна тривожність. Також до основних критеріїв належить рівень тривожності в людини, він буває високий, середній і низький.

Під час вивчення механізмів копінг-стратегій було виділено основні критерії, їх є кілька [18]:

- Уміння вирішувати проблеми – це комплексний набір навичок, що дозволяє людині чітко ідентифікувати та усвідомлювати існуючі

проблеми, генерувати ефективні альтернативні рішення та обирати оптимальний спосіб дій з урахуванням усіх факторів.

- Пошук соціальної підтримки – людина звертається до інших людей за допомогою у вирішенні своїх проблем. Це може бути емоційна підтримка, практична допомога, поради або інформація.
- Уникнення – в короткостроковій перспективі уникнення може бути прийнятним способом впоратися з надмірним стресом або травмою. Проте, якщо воно стає хронічною стратегією, це може призвести до серйозних негативних наслідків, таких як зловживання психоактивними речовинами, ізоляція, депресія та тривожність.

Так як розглядається взаємозв'язок захисних механізмів з рівнем особистісної тривожності, можна припустити, що особистісна тривожність матиме певний взаємозв'язок із захисною структурою особистості, а точніше із загальною напруженістю захистів, а також переважним використанням людиною окремих захисних механізмів.

Для студентів стрес – це відповідь на накопичення проблем, процес нескінченної боротьби з щоденними труднощами.

Для студентів коледжу це можуть бути [16]:

- Недосипання вчасно або незахищені лабораторні роботи;
- Нездатність вчасно або належним чином виконати практичні або лабораторні роботи.
- Невиконання або неправильне виконання завдань.
- Велика кількість пропусків занять з будь-якої дисципліни.
- Недостатньо глибокі знання з певної дисципліни.
- Погана успішність з певної дисципліни.
- Перевантаження або занадто мале навчальне навантаження.
- Конфлікт ролей. Це може виникати через розбіжність норм неформальної групи та вимог формальної організації (викладача). Студент може відчувати напругу та занепокоєння, бажаючи бути прийнятим до групи.

- Відсутність інтересу до дисципліни або до пропонованого завдання.
- Неприятливі фізичні умови навчання: некомфортна температура, погане освітлення, надмірний шум.

Також варто припустити, що високий рівень тривожності у студентів, швидше за все, відповідатиме найменш адаптивному захисному механізму, такому як уникнення. З іншого боку, якщо особистісна тривожність перебуває у нормі, то з найбільшою ймовірністю можна сказати, що особистістю використовуються захисні механізми з високим рівнем адаптивності до ситуації – вирішення проблеми чи пошук соціальної підтримки.

Так як, стрес є невід’ємною частиною щоденного життя студентів. Реакція на стрес, наприклад початок навчання в школі, дієта, фізична активність, відпочинок і якість сну, а також стосунки з іншими, є складовими способу життя. Від самого студента залежить, чи є його спосіб життя здоровим і позитивним чи нездоровим і негативним, а отже, частота і тривалість перебування в стані стресу.

Таким чином, враховуючи всі факти, взяті за основу, ми не можемо сказати про повну відсутність залежності копінг-стратегій від рівня особистісної тривожності у студентів, але для того, щоб точно переконалися в достовірності міркувань, потрібно провести емпіричне дослідження.

ВИСНОВКИ ДО 1 РОЗДІЛУ

Реферування та аналіз сучасної літератури дали можливість дослідити тривожність та копінг-стратегії з різних точок зору.

У першому розділі було представлено різноманітні підходи до дослідження поняття тривожності. Гринечко А. Я. та Циганчук Т.В. розглядали тривожність як складне та багатofакторне явище, яке має зв'язок з емоцією страху та різними механізмами реакції. Бізюк О.П. виділяє ситуативну та особистісну форми тривоги, які активно досліджуються як у теоретичних, так і практичних аспектах. Гур'єв М.Є. та Залуцька Н.М. поглиблюють розуміння тривоги як емоційного стану з низьким порогом виникнення реакції та як постійну якість особистості. Дослідження Сидорова К.Р. зазначають різні форми переживання та подолання тривоги, вказуючи на різні види тривожності та їх вплив на поведінку особистості. Волошок О.В. та Нехорошкова О.М. підкреслюють роль тривоги на різних рівнях людської організації.

Також більшість науковців стверджують про те, що підвищена тривожність проявляється та реалізується внаслідок складної взаємодії когнітивних, поведінкових та афективних реакцій, що провокуються при впливі на людину різних стресових факторів. Тривожність має яскраво виражену специфіку, що виявляється у її джерелах, змісті, формах прояви та забороні. У психології існує як поняття тривожності, а й поняття тривоги. Це два абсолютно різні поняття, які слід розрізняти. Адже тривога — це стан, а тривожність — це властивість особистості. Тривожність - індивідуальна психологічна особливість, що виявляється в схильності людини часто переживати сильну тривогу щодо відносно малих приводів.

Було виявлено, що теорія копінг-стратегій набула своєї популярності та розвитку у науковому середовищі. В роботі Войцеховської О. та Закалик Г. розглядається колективний копінг як основний інструмент для стабілізації соціальної поведінки у випадках, коли група зіткнулася з реальними

труднощами. Різноманітні стратегії подолання, які включають в себе пошук підтримки, релігійне звернення, використання гумору тощо, досліджувалися також у роботах Рисинець Т. П. та інших.

Важливим критерієм ефективності копінгів є їх гнучкість, яка вказує на здатність особистості застосовувати різні стратегії в залежності від ситуації. Дослідження показують, що більш ефективними для подолання стресу є різні стратегії, такі як пошук підтримки, раціональні дії, вираження почуттів та гумор.

Дослідження Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В. виявило, що існують три основні види копінгу, які здатні впливати на регуляцію емоцій та поведінки у стресових ситуаціях. Олефір В. О. в своїй роботі відрізняє три стилі поведінки: проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований та копінг, орієнтований на уникнення.

Сумуючи, можна сказати, що «копінг» розуміється як засіб психологічного захисту організму, які активує особистість при впливі різних стресових факторів, що руйнують нашу психіку.

Варто зазначити про взаємозв'язок копінг-стратегій і рівня тривожності у студентів. Було висунуто припущення, що високий рівень тривожності у особи відповідатиме найменш адаптивному захисному механізму. З іншого боку, якщо особистісна тривожність перебуває у нормі, то з найбільшою ймовірністю можна сказати, що особистістю використовуються захисні механізми з високим рівнем адаптивності до ситуації.

У дослідженні Йоахіма Штебера та Олександри Прокопскової виявлено, що тривога перед іспитом або вимогливою ситуацією може впливати на вибір стратегій подолання. Зокрема, переживання тривоги перед екзаменом пов'язане з пошуком соціальної підтримки, тоді як інші аспекти тривожності можуть стимулювати використання різних стратегій. Це свідчить про те, що реакція на стресові ситуації є індивідуальною та залежить від конкретного контексту, що може визначати вибір подолання стресу.

Крайнюк В. М. підкреслює, що фактори навчального стресу можуть викликати негативні емоційні реакції та дезорганізувати навчання, особливо під час екзаменаційного періоду. Таким чином, високий рівень тривожності може впливати на вибір копінг-стратегій та сприйняття стресу у студентів.

У висновку можна сказати, що вивчення взаємозв'язку копінг-стратегій з рівнем особистісної тривожності є дуже важливою проблемою, оскільки її вивчення почалося дуже давно і навіть у сучасній психології не втрачає своєї актуальності і більше того, її актуальність на сучасному етапі стає вищою.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СТУДЕНТІВ ПРОТЯГОМ СЕМЕСТРУ ТА ПІД ЧАС СЕСІЇ

2.1. Мета та завдання дослідження, соціально-демографічна характеристика вибірки

Мета дослідження – вивчити взаємозв'язок між рівнем тривожності та використанням копінг-стратегій у студентів протягом семестру та під час сесії.

В рамках роботи для досягнення поставленої мети передбачається виконання наступних **дослідницьких завдань**:

1. Оцінити рівень тривожності студентів протягом навчального семестру та під час сесій.
2. Визначити які копінг-стратегії використовують студенти протягом навчального семестру та під час сесій.
3. Дослідити взаємозв'язок між рівнем тривожності та використанням копінг-стратегій

Методи дослідження:

емпіричні (україномовні шкали) – опитувальник «Копінгстратегії» (R. Lazarus, S. Folkman), Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності (розроблено Ч.Д. Спілбергер, Ю. Л. Ханін), та Шкала тривоги Бека.

математичні – описова статистика, t-критерій Стьюдента, коефіцієнт кореляції Пірсона.

Гіпотеза дослідження – існує статистично значущий зв'язок між використанням певних копінг-стратегій та рівнем тривожності у студентів під час періоду сесії.

Дослідницька вибірка складається з 30 студентів університету, віком 17-23 років, які пройшли опитування протягом навчального семестру та під час сесії. За статевою приналежністю, у кожній групі 24 жінки та 6 чоловіків.

2.2. Характеристика методів та методик, що використовуються в дослідженні

У дослідженні були використані наступні методики:

1. Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

Цей опитувальник, розроблений Р. Лазарусом та С. Фолкман у 1980-х роках, використовується для виявлення методів подолання складних життєвих ситуацій. Опитувальник спирається на восьми типів реагування на стресові події: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, уникнення, планування розв'язання проблеми, позитивна переоцінка. Опитувальник містить 50 тверджень, що описують різні варіанти поведінки у складних ситуаціях. Респонденти оцінюють, як часто вони використовують ці стратегії (від "ніколи" до "часто").

2. Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності (розроблено Ч.Д. Спілбергер, Ю. Л. Ханін)

Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності – це опитувальник, який використовується для оцінки рівня тривожності. Шкала включає 40 питань, 20 з яких спрямовані на оцінку ситуативної тривожності (СТ), а інші 20 – на оцінку особистісної тривожності (ОТ). Досліджуваним необхідно вибрати один з чотирьох варіантів відповіді (ніколи, майже ніколи, часто, майже завжди).

Ю.Л. Ханін вдосконалив та стандартизував цю методику, запропонувавши систему оцінювання рівня тривожності: низький рівень тривожності від 20 до 34 балів, середній рівень тривожності: від 35 до 44 балів, високий рівень тривожності: більше 46 балів.

3. Шкала тривоги Бека

Цю шкали використовують для самооцінки рівня тривожності та складається з 21 питання. Досліджуваним необхідно вибрати один з чотирьох варіантів відповіді (зовсім не турбує, злегка турбує, середньо турбує, дуже

турбує), що найточніше відображає їхній стан. Рівень тривожності визначається загальним балом, який обчислюється загальною сумою сирих балів 21 показника, де бал від 0 до 21 свідчить про низький рівень тривоги; бал від 22 до 35 свідчить про помірний рівень тривоги; бал 36 і вище свідчить про потенційно високий рівень тривоги.

4. Для виявлення додаткових факторів впливу на рівень тривожності досліджуваним була надана анкета, яка складається з 18 питань та стосується різних сфер життя. Зокрема роботи, здоров'я, особистого життя, навчання, факторів, які пов'язані з війною.

2.3. Аналіз результатів дослідження рівня тривожності та копінг-стратегії у студентів протягом семестру та під час сесії

Дані з усіх змінних дослідження свідчать про нормальний розподіл, що підтверджено аналізом описових статистик. Це вказує на можливість проведення подальшого аналізу даних. Групові статистики було представлено в таблиці 2.1. та 2.3, яку можна побачити нижче. Надалі у таблицях описані дві групи. Група 1 - студенти, які пройшли опитування протягом семестру, група 2 - студенти, які пройшли опитування під час сесії.

Таблиця 2.1

Результати емпіричного дослідження за методикою “Спілбергера-Ханіна оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (STAI)” та “Шкала тривоги бека”. Групові статистики

	Груп.	N	Середні	Стд. помилка середнього
СТ	1	30	50,2581	2,36232
	2	30	51,129	2,75281
ОТ	1	30	48,6129	1,94587
	2	30	51,1935	2,19306
Бек	1	30	17,870968	2,041896
	2	30	21,935484	2,28456

За результатами аналізу можемо побачити, що за методикою “Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності (Ч.Д. Спілбергер, Ю. Л. Ханін)” обидві групи мають високий рівень тривожності (усі результати більше 46 балів) за показниками ситуативної та особистісної тривожності. За методикою “Шкала тривоги Бека” були отримані інші результати, середні показники вказують на низький рівень тривоги під час семестру, та на межі між низьким та середнім протягом семестру. Проаналізувавши сирі бали, можемо помітити, що під час семестру частіше зустрічаються низький та середній рівень тривожності, в той час як під час сесії низький та високий.

На такі результати дослідження могли вплинути різні фактори, зокрема індивідуальні особливості студентів, життєва ситуація студентів, умови тестування тощо.

Після цього ми провели порівняльний аналіз за допомогою t-критерію Стьюдента, і його результати представлено у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Результати емпіричного дослідження за методикою “Спілбергера-Ханіна оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (STAI)” та “Шкала тривоги Бека” за t-критерієм Стьюдента.

	t-критерій	2- стороння значущість	Різність середніх	стандартна помилка різниці	95% довірчий інтервал різності середніх	
					Мінімальне значення	Максимальне значення
СТ	-0,403	0,69	-0,9	2,233676	-5,46838	3,66838
ОТ	-1,726	0,095	-2,66667	1,54498	-5,82651	0,49318
Тривожність за Беком	0,681	0,407	3,1746	4,6642	-6,36477	12,71397

Результати аналізу за за методом t-критерієм Стьюдента вказують на те, що за показниками ситуативна тривожність (СТ) та особистісна тривожність (ОТ) між двома групами немає статистично значущих відмінностей. Таким чином можемо зробити висновок, що аналіз за t-критерієм Стьюдента для

залежних вибірок не дозволяє відхилити нульову гіпотезу. Тобто можемо зробити висновок, що відмінностей між двома групами немає. І протягом семестру, і під час сесії студенти мають однаково високу тривожність за “Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності (Ч.Д. Спілбергер, Ю. Л. Ханін)” та однаково низьку тривожність за шкалою тривоги Бека.

Таблиця 2.3.

Результати емпіричного дослідження за методикою «Копінгстратегії» (R. Lazarus, S. Folkman). Групові статистики

	Груп.	N	Середні	Стд. помилка середнього
Конфронтація	1	30	46,851852	2,223552
	2	30	48,518519	2,880395
Дистанціювання	1	30	48,148148	2,909804
	2	30	54,83871	3,586021
Самоконтроль	1	30	54,920635	3,337891
	2	30	57,603687	3,156797
Пошук соціальної підтримки	1	30	56,851852	3,639449
	2	30	62,903226	3,211504
Прийняття відповідальності	1	30	58,333333	3,832375
	2	30	59,408602	3,204079
Уникнення	1	30	52,361111	3,001193
	2	30	54,301075	2,895042
Планування вирішення проблеми	1	30	54,074074	3,932282
	2	30	58,064516	3,357526
Позитивна переоцінка	1	30	45,079365	3,749759
	2	30	49,462366	3,425878

І протягом семестру, і під час сесії найбільш поширеними копінг-стратегіями серед студентів були “Пошук соціальної підтримки” та “Прийняття відповідальності”. В той час як найменш розповсюдженим є “Позитивна переоцінка” та “Конфронтація”. Це свідчить про те, що копінг

поведінка студентів є сталою та не змінюється під впливом такого стресового фактору, як сесія.

За середніми показниками можемо помітити, що немає значної відмінності між двома використанням копінг-стратегій під час семестру та під час сесії. Це свідчить про те, що способи впоратися з стресом не змінюються суттєво в залежності від періоду навчання. Проте необхідно відзначити, що застосування усіх копінг-стратегій збільшується під час сесій, особливо таких як пошук соціальної підтримки і дистанціювання, тобто студенти, стикаючись з викликами під час сесій, шукають нові та більш дієві способи впоратися зі стресом та тривожністю.

Після цього ми провели порівняльний аналіз за допомогою t-критерію Стьюдента, і його результати представлено у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Результати емпіричного дослідження за методикою «Копінгстратегії» (R. Lazarus, S. Folkman) за методом t-критерій Стьюдента

	t-критерій	2- стороння значущість	Різність середніх	стандартна помилка різниці	95% довірчий інтервал різності середніх	
					Мінімальне значення	Максимальне значення
Конфронтація	-0,53	0,6	-1,666667	3,142132	-8,093049	4,759716
Дистанціювання	2,381525	0,17767	6,851852	4,959631	-3,29173	16,99544
Самоконтроль	0,428522	0,671438	1,746032	4,074548	-6,58735	10,07942
Пошук соціальної підтримки	1,314	0,1992	5,37037	4,087549	-2,98961	13,73035
Прийняття відповідальності	-0,064694	0,949	-0,277778	4,293721	-9,05942	8,50387
Уникнення	0,554	0,486	2,08333		-5,61235	9,77902
Планування вирішення проблеми	0,568	0,574	2,59259	4,5652	-6,74428	11,92947
Позитивна переоцінка	0,681	0,502	3,1746	4,6642	-6,36477	12,71397

За результатами аналізу за методом t-критерій Стьюдента статистично значущих відмінностей між двома групами не було виявлено. Таким чином ми можемо зробити висновок, що не існує статистично значущої різниці у використанні копінг-стратегій у студентів протягом навчального семестру та під час сесії. Це може бути пов'язано з відносно невеликою вибіркою в обох групах (30 досліджуваних в кожній групі).

Проте необхідно зазначити, що хоч за показниками за альфа-рівнем не було досягнуто значущості, існують відмінності у двох групах студентів протягом семестру та під час сесії за показниками “Дистанціювання” та “Пошук соціальної підтримки”.

Тобто студенти більше дистанціювалися від проблем під час сесії, ніж протягом семестру та більше шукали соціальної підтримки під час сесії, ніж протягом семестру. Це може бути пов'язано з тим, що під час сесії студенти відчують себе більш емоційно виснаженими та їм потрібна допомога від друзів та родини.

Використовуючи кореляцію Пірсона, було досліджено зв'язки між обраними змінними. Результати наведені в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Виявлення взаємозв'язку показників тривожності та копінг-поведінки за допомогою кореляційного аналізу Пірсона.

Змінні	Конфронтація	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соц. п.	Прийняття від.	Уникнення	Планування р.п.	Позитив. переоц.	СТ	ОТ	Тривожність за Беком
Конфронтація	1	0,574**	0,48**	0,022	0,235	0,409*	0,139	0,315	0,16	0,191	0,168
Дистанціювання	0,213	1	0,526**	0,028	0,555**	0,592**	0,223	0,37	0,427*	0,252	-0,029
Самоконтроль	0,339	0,646**	1	0,215	0,155	0,529**	0,444*	0,501**	0,227	0,066	-0,016

Пошук соціальної підтримки	0,111	0,266	0,391*	1	0,252	0,279	0,387*	0,119	-0,165	-0,119	0,268
Прийняття відповідальності	0,405*	0,339	0,481**	0,336	1	0,307	0,091	0,271	0,229	0,325	0,238
Уникнення	0,337	0,441*	0,558**	0,324	0,345	1	0,129	0,395*	0,182	0,241	0,232
Планування вирішення проблеми	0,579**	0,271	0,271	0,275	0,187	0,186	1	0,634	-0,232	-0,349	-0,207
Позитивна переоцінка	0,56**	0,189	0,301	0,262	0,349	0,3	0,604**	1	-0,17	-0,222	-0,065
СТ	-0,05	0,16	0,05	-0,073	0,162	0,168	-0,099	0,232	1	0,232	0,232
ОТ	0,028	0,108	0,183	0,122	0,479**	0,364*	-0,187	-0,118	0,7195 32	1	0,341
Тривожність за Беком	0,201	0,248	0,296	0,312	0,478**	0,346	0,104	0,05	0,545**	0,607**	1

Кореляції, позначені **, мають статистичну значимість на рівні 0,01 (двосторонній р-рівень). У групі "Протягом семестру" значущі кореляції представлені у верхній частині таблиці (вище діагоналі). У групі "Під час сесії" значущі кореляції представлені у нижній частині таблиці (нижче діагоналі).

Перш за все необхідно зазначити, що було визначено статистично значущий показник між змінними "Реактивна тривожність" та копінг-стратегією "Дистанціювання". Це означає, що існує позитивна кореляція між цими двома змінними. Можемо припустити, що чим вищий рівень реактивної тривожності, тим сильніше виражена схильність до використання стратегії дистанціювання. Люди з високою реактивною тривожністю можуть використовувати

дистанціювання, щоб уникнути ситуацій, які викликають у них тривогу або дискомфорт. Це може включати уникнення соціальних взаємодій, академічних заходів або будь-яких інших ситуацій, які сприймаються як потенційно стресові.

Також позитивний кореляційний зв'язок було виявлено між використанням різних копінг-стратегій. Таким чином у студентів протягом семестру були виявлені позитивні кореляції між змінними: “Конфронтація” та “Дистанціювання”, “Конфронтація” та “Самоконтроль”, “Конфронтація” та “Уникнення”, “Дистанціювання” та “Самоконтроль”, “Дистанціювання” та “Уникнення”, “Самоконтроль” та “Уникнення”, “Самоконтроль” та “Планування вирішення проблеми”, “Самоконтроль” та “Позитивна переоцінка”, “Пошук соціальної підтримки” та “Планування вирішення проблеми”.

Це свідчить про те, що студенти, які використовують одну копінг-стратегію, частіше використовують й інші. Конфронтація та дистанціювання можуть доповнювати одна одну. Конфронтація допоможе студентам вирішити проблеми, тоді як дистанціювання допоможе їм впоратися з емоційними наслідками цих проблем. Самоконтроль допоможе студентам зосередитися на вирішенні проблем та дотримуватися плану дій.

Конфронтація та уникнення може пояснюватися тим, що студенти використовують уникнення як тимчасовий спосіб впоратися з проблемою, перед тим як її вирішити.

Дистанціювання та самоконтроль допоможе студентам зберігати емоційну відстороненість від стресових ситуацій. А дистанціювання та уникнення можуть бути схожими, оскільки обидва включають уникнення стресових ситуацій.

Зв'язок між самоконтролем та уникненням у студентів може означати, що замість того, щоб повністю уникати стресової ситуації, людина з високим самоконтролем може використовувати уникнення як тимчасову тактику, щоб зберегти ресурси та зосередитися на більш важливих задачах.

Самоконтроль допоможе людям дотримуватися плану вирішення проблем, тоді як планування допоможе їм використовувати самоконтроль більш ефективно. Також самоконтроль допоможе людям змінити своє ставлення до стресових ситуацій та знайти в них позитивні аспекти.

Пошук соціальної підтримки може допомогти людям знайти ресурси та інформацію для планування вирішення проблем.

У студентів під час сесії були виявлені позитивні кореляції між змінними “Особистісна тривожність” (за 2 методиками) та копінг-стратегією “Прийняття відповідальності”. Прийняття відповідальності може допомогти людям з високою особистісною тривожністю відчувати більше контролю над ситуацією. Це може бути корисно, оскільки люди з високою тривожністю часто відчують себе безпорадними та нездатними вплинути на те, що з ними відбувається.

Також була виявлена позитивна кореляція між змінними “Особистісна тривожність” та копінг-стратегією ”Уникнення” під час сесії. Студенти, які використовують уникнення, можуть пропускати заняття, не виконувати завдання, не брати участь в іспитах або зовсім кинути навчання. Це може допомогти людям з високою особистісною тривожністю знизити рівень дискомфорту та негативних емоцій. Проте важливо пам'ятати, що ця стратегія має багато негативних наслідків в довгостроковій перспективі.

У студентів під час сесії були виявлені позитивні кореляції між змінними: “Конфронтація” та “Прийняття відповідальності”, “Планування вирішення проблеми”, “Позитивна переоцінка”; “Дистанціювання” та , “Самоконтроль”, “Уникнення”; “Самоконтроль” та “Пошук соціальної підтримки”, “Прийняття відповідальності”, “Уникнення”; “Планування вирішення проблеми” та “Позитивна переоцінка”.

Конфронтація та прийняття відповідальності доповнюють одна одну. Конфронтація допоможе людям вирішувати проблеми, тоді як прийняття відповідальності допоможе їм взяти на себе відповідальність за свої дії. Планування вирішення проблем та позитивна переоцінка допомагають

студентам зосередитися на позитиві та знайти конструктивні способи вирішення проблем. Самоконтроль та пошук соціальної підтримки допоможе студентам звернутися за допомогою до друзів та родини, коли їм це необхідно. Зв'язок між самоконтролем та уникненням може пояснюватися тим, що люди використовують уникнення як тимчасовий спосіб впоратися з проблемою, перед тим як її вирішити.

Також було виявлено статистично значущий зв'язок між рівнем тривожності за Беком та ситуативною та особистісною тривожністю за шкалою (Ч.Д. Спілбергер, Ю. Л. Ханін). Причому зв'язок з особистісною тривожністю сильніший.

Схильність до особистісної тривожності, ймовірно, відіграє більш суттєву роль у визначенні рівня тривожності в конкретній ситуації (ситуативна тривожність), ніж самі по собі стресові фактори. Також можна зробити висновок, що Шкала тривоги Бека більше спрямована на визначення особистісної тривожності.

Важливо зазначити, що ці зв'язки є лише кореляційними, тобто вони не доводять, що одна стратегія призводить до використання іншої. Потрібні подальші дослідження, щоб краще зрозуміти причинно-наслідкові зв'язки між різними копінг-стратегіями.

Перед початком дослідження студентам було надано анкету для визначення різних факторів, які можуть впливати на рівень тривожності студентів протягом семестру та під час сесії.

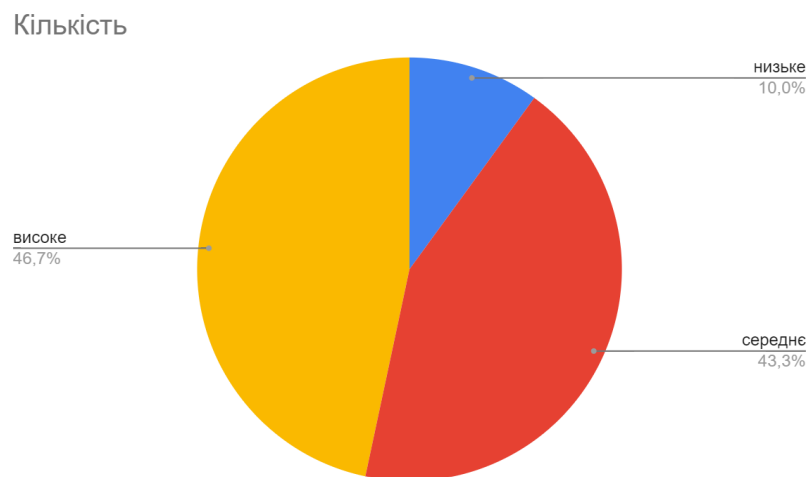


Рис. 2.1. Психологічне благополуччя студентів

Під час дослідження були отримані такі результати. За самооцінкою студентів свого стану було виявлено, що 3 з 30 студентів відчували низьке психологічне благополуччя (від 1 до 3), 13 студентів відчували середнє психологічне благополуччя (від 4 до 7), а 14 студентів відчували високе психологічне благополуччя (від 8 до 10). Ці дані свідчать про те, що більшість студентів мали середнє або високе загальне психологічне благополуччя під час навчання.

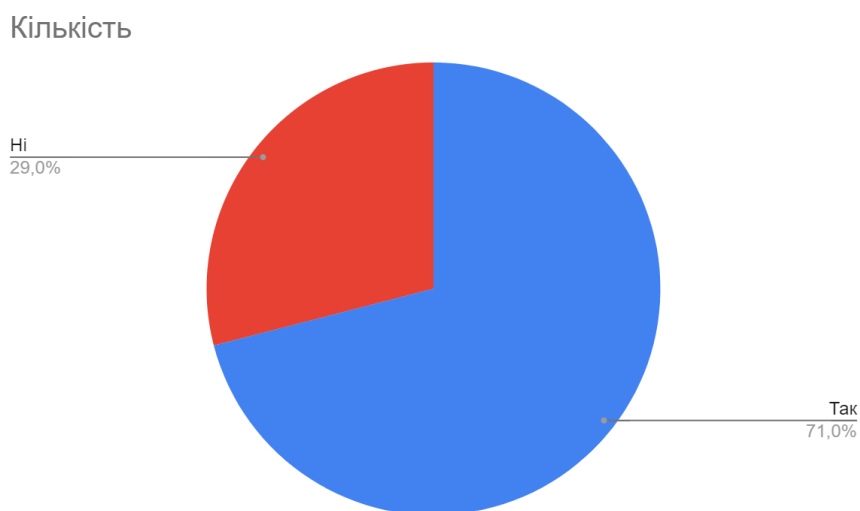


Рис. 2.2. Вплив рівня тривожності на академічні досягнення

Також досліджуваним було надано питання щодо впливу їх академічних досягнень на їх рівень тривожності.

Аналізуючи відповіді це на питання, ми можемо відзначити, що 22 студенти вважають, що їх академічна успішність впливає на рівень тривожності, в той час як 8 студентів зазначили, що такий вплив відсутній.

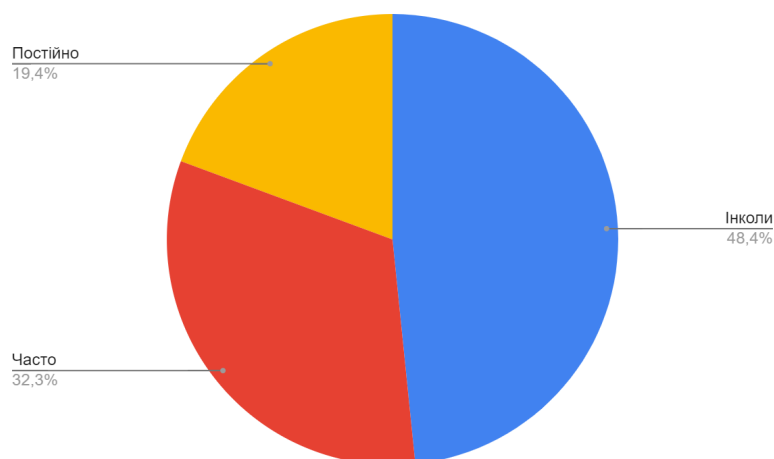


Рис. 2.3. Тривожність під час підготовки до іспитів

На питання чи відчувають досліджувані тривожність під час підготовки до іспитів з 30 студентів 15 інколи відчувають тривогу, 9 студентів часто відчувають тривогу, 6 студентів постійно відчувають тривогу. Таким чином можемо відзначити, що значна частина оситуваних студентів дійсно має проблеми з тривожністю під час підготовки до сесії.

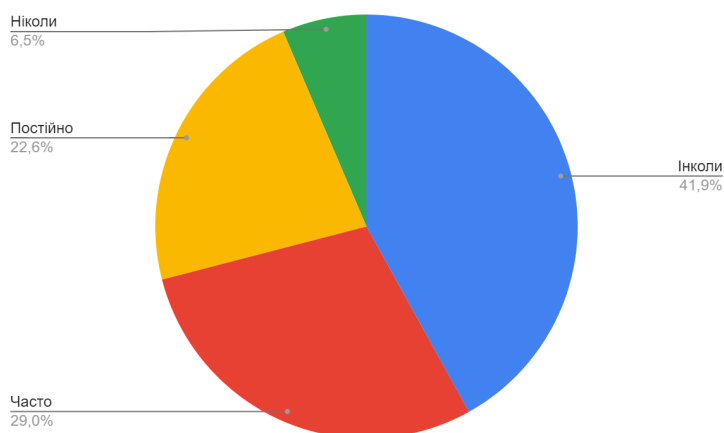


Рис. 2.4. Відчуття тиску щодо отримання високих балів чи досягнення успіху в навчанні

Проаналізувавши відповіді студентів на питання про те, чи відчувають вони тиск, щодо отримання високих балів чи досягнення успіху в навчанні, отримали такі результати: 10 студентів інколи відчувають на собі такий тиск, 9 часто, 8 постійно, 3 ніколи.

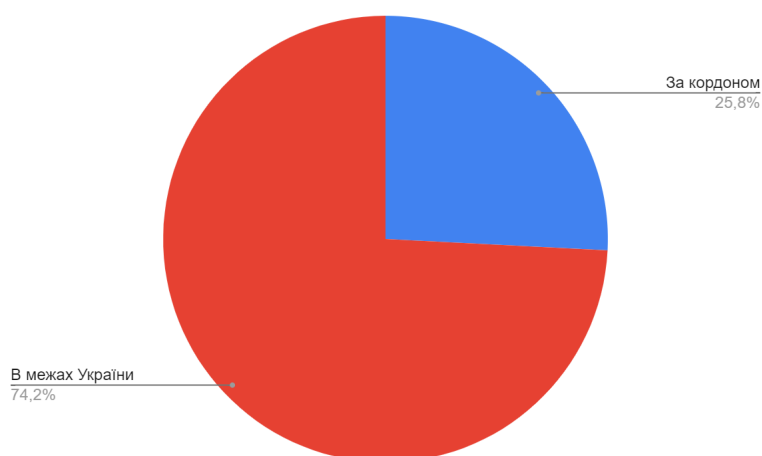


Рис. 2.5. Місце перебування студентів

Враховуючи, що всі студенти, які прийняли участь у дослідженні є українцями, важливо визначити їх місце перебування на момент проведення опитування. Бо стан війни є впливовим фактором на рівень тривожності студентів. Так 22 студенти перебувають в межах України на момент дослідження та 8 студентів знаходяться за кордоном.

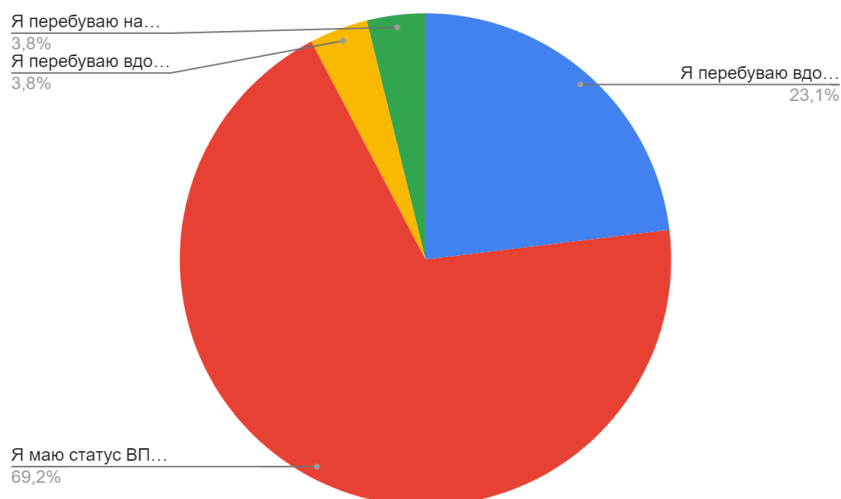


Рис. 2.6. Наявність статусу ВПО

Також важливо визначити умови в яких перебувають студенти та їх місцезнаходження. Переїзд з рідного міста через війну та перебування у безпечному місці можуть значно вплинути на рівень тривожності. Так 17 студентів мають статус ВПО та перебувають у безпечному місці, 4 студенти перебувають вдома у безпечному місці і лише 1 студент перебуває вдома на території активних бойових дій.

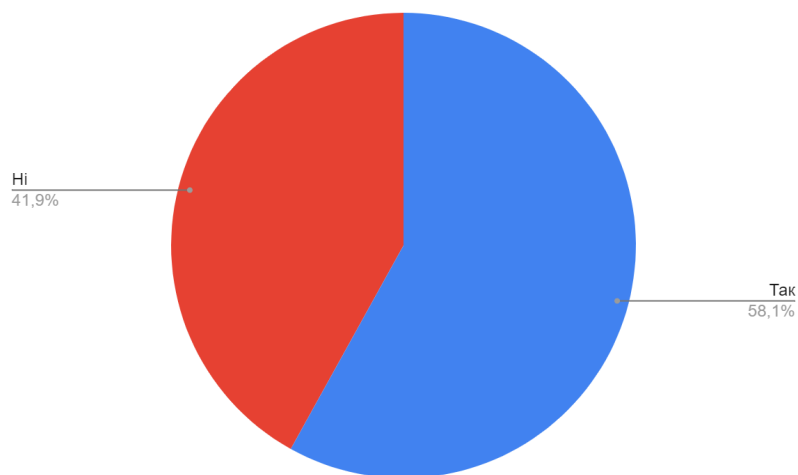


Рис. 2.7. Наявність близьких друзів або родичів, які перебувають на території де ведуться активні бойові дії

Ще одним фактором впливу на тривожність пов'язаним з війною є наявність близьких друзів або родичів, які перебувають на території де ведуться

активні бойові дії. Досліджувані відповіли, що 13 студентів мають близьких друзів або родичів, які перебувають на території, де ведуться активні бойові дії. А інші 17 студентів не мають таких друзів або родичів.

Коли ми проаналізували відповідь на запитання (Скільки часу ви приділяєте для відпочинку та розваг щотижня? (годин на тиждень)), ми можемо побачити деякі відповіді та приблизну кількість часу, який студенти присвячують відпочинку та розвагам щотижня. Є студенти, які проводять 90 годин на тиждень, розважаючись, деякі студенти мають менше часу на відпочинок, наприклад, 1-2 години на тиждень, інші вказали, що відпочинок відбувається "коли як", тобто не мають регулярного часу для відпочинку.

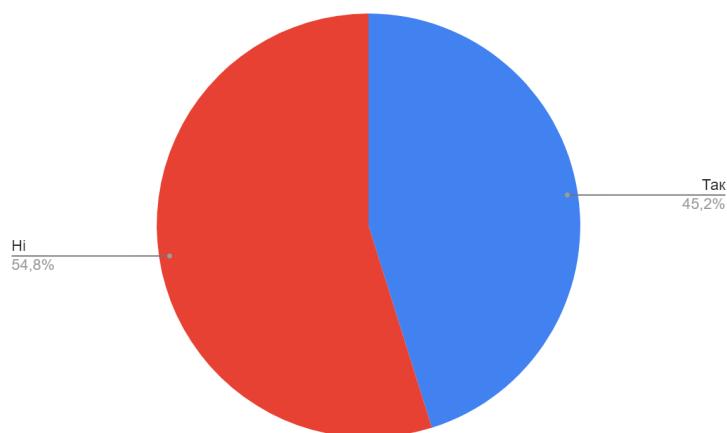


Рис. 2.8. Наявність роботи у студентів

На питання чи мають студенти роботу 13 відповіли, що мають. З них 2 студенти вказали низький рівень робочого тиску та вимог, 6 студентів відзначили середній рівень та 5 студентів зазначили високий рівень. Решта 17 студентів не мають роботи.

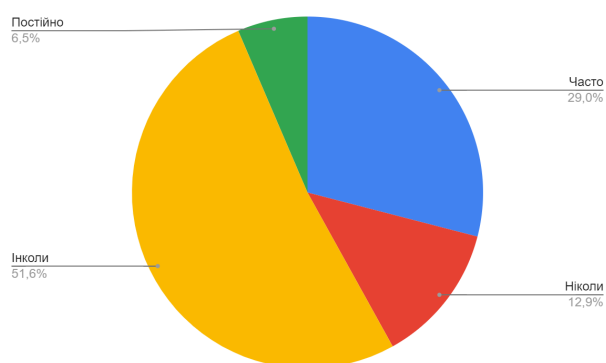


Рис. 2.8. Наявність конфліктів в особистому житті протягом останнього місяця

На питання "Як часто ви стикалися з конфліктами в особистому житті протягом останнього місяця?" 7 студентів відповіли, що стикалися з конфліктами часто, 17 студентів зазначили, що інколи стикалися з конфліктами, 4 студенти вказали, що за останній місяць ніколи не стикалися з конфліктами, 2 студенти відповіли, що стикалися з конфліктами постійно.

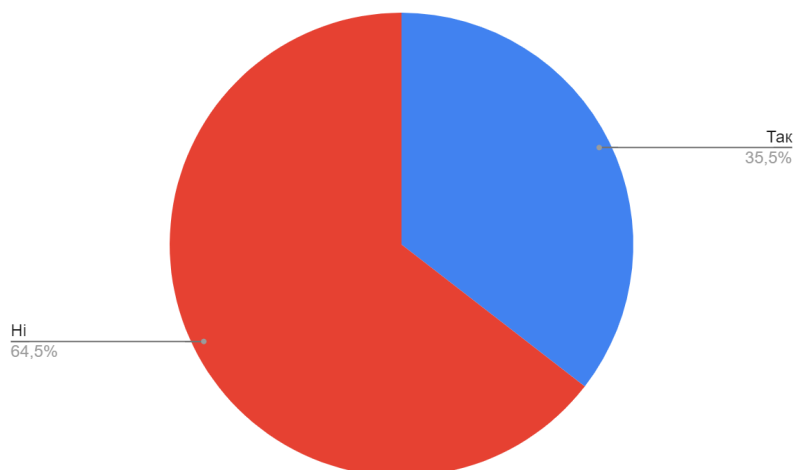


Рис. 2.9. Наявність в останньому році розставань чи серйозних непорозуміннь в родині

На питання "Чи сталися в останньому році розставання чи серйозні непорозуміння в вашій родині?" 19 студентів надали відповідь "Ні", а решта відповіла "Так".

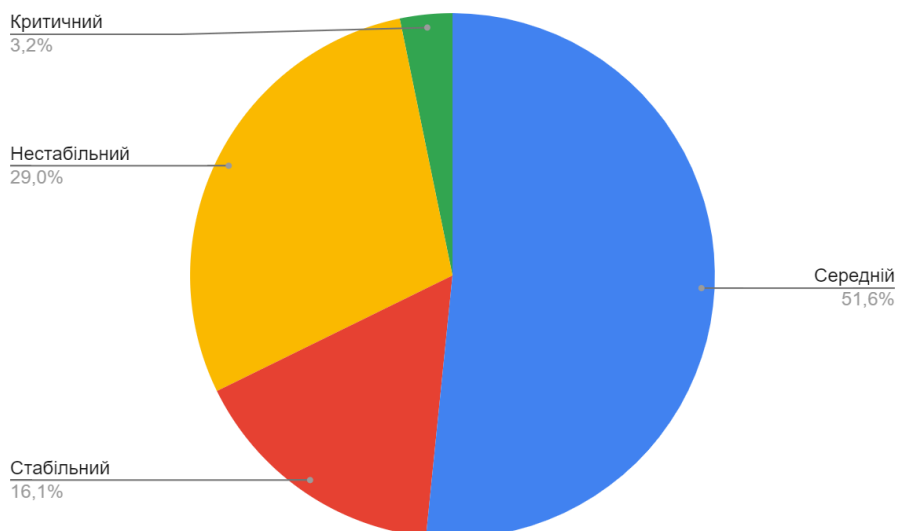


Рис. 2.10. Фінансовий стан студентів

На питання “Як ви оцінюєте свій фінансовий стан?” значна частина студентів вказала, що має середній фінансовий стан 16 відповідей, стабільний 4 відповіді, 9 студентів мають нестабільний фінансовий стан та 1 студент критичний.

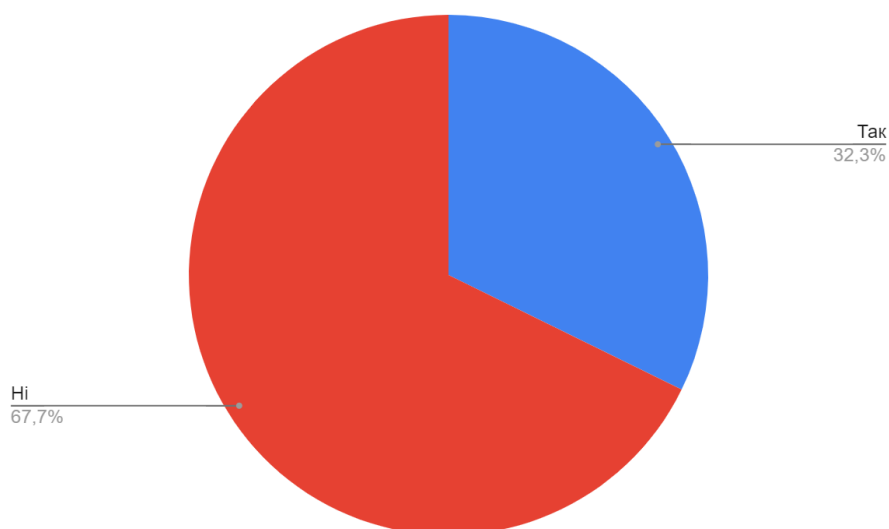


Рис. 2.11. Наявність хронічних хвороб у студентів

На питання “Чи маєте ви хронічні захворювання?” 20 студентів відповіли що не мають проблем зі здоров'ям, всі інші 10 студентів вказали, що мають хронічні захворювання.

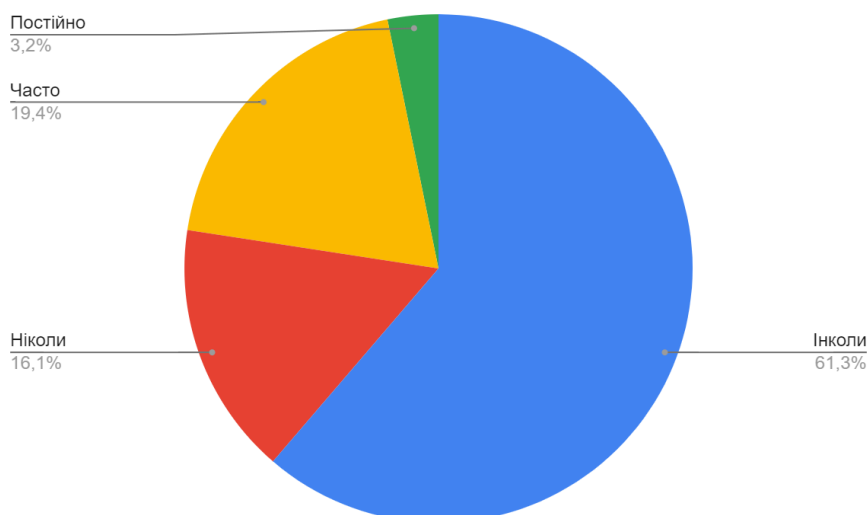


Рис. 2.12. Відчуття загрози для здоров'я

На питання “Як часто ви відчуваєте загрозу для свого здоров'я?” значна частина студентів, а саме 18, вказали, що це питання іноді турбує їх, 6 студентів вказали, що вони часто відчувають загрозу для свого здоров'я, 5 студентів зовсім не мають таких думок і 1 студент постійно переймається через своє здоров'я.

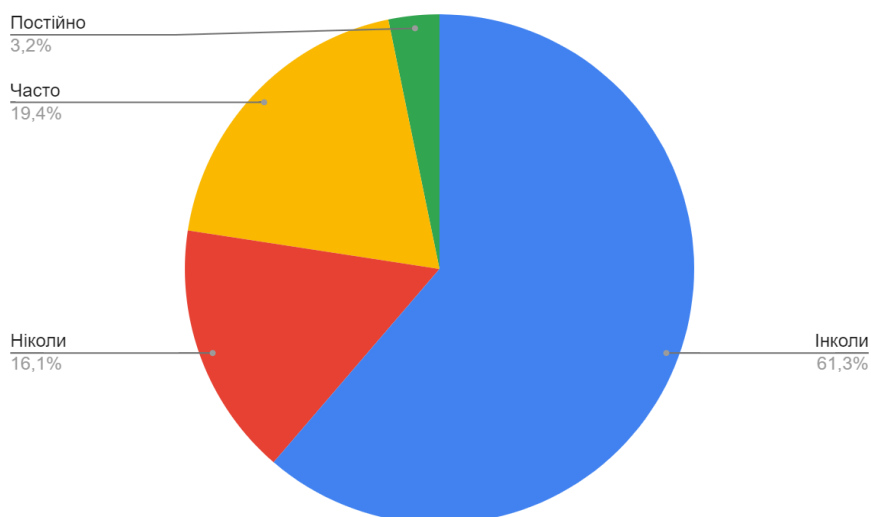


Рис. 2.13. Відчуття самотності та ізолюваності

На питання “Як часто ви відчуваєте себе самотнім чи ізолюваним?” 3 студенти відповіли, що постійно відчувають самотність та ізолюваність, 11 студентів часто, 9 інколи та 7 ніколи.

Також студентам було поставлене питання на самооцінку рівня тривожності у студентів від 1 до 10, де 1 це тривожність відсутня, а 10 свідчить про високий рівень тривожності.

Аналіз результатів відповіді на питання протягом семестру показує, що з 30 досліджуваних студентів 5 відчують низький рівень тривожності (від 1 до 3), 13 осіб відчують середній рівень тривожності (від 4 до 7), а 15 осіб відчують високий рівень тривожності (від 8 до 10).

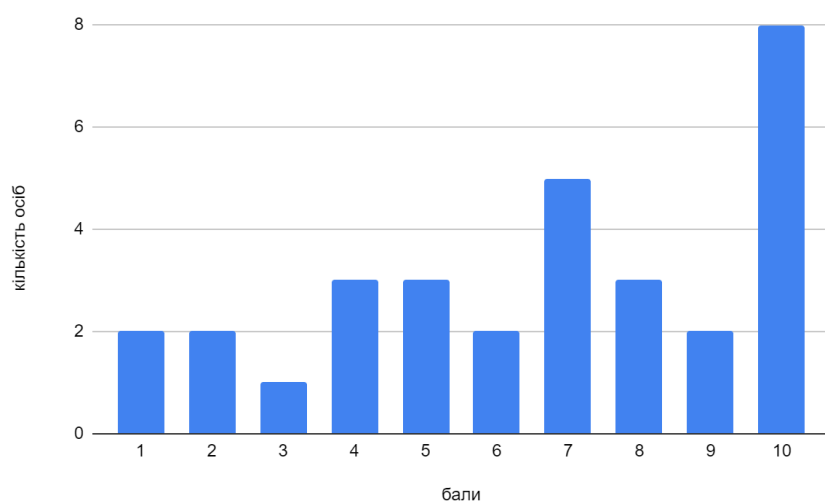


Рис. 2.14. Самооцінка рівня тривожності у студентів під час семестру

Аналіз результатів відповіді на питання під час сесії показує, що серед 30 досліджуваних студентів 4 особи відчують низький рівень тривожності (від 1 до 3), 5 осіб відчують середній рівень тривожності (від 4 до 7), а 21

студент відчуває високий рівень тривожності (від 8 до 10).

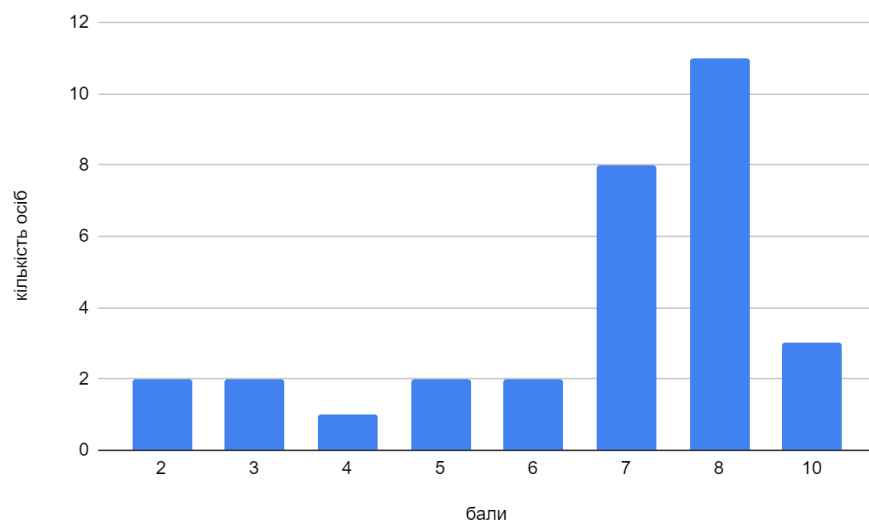


Рис. 2.15. Самооцінка рівня тривожності у студентів під час сесії

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

1. У результаті нашого емпіричного дослідження не було виявлено, статистично значущої відмінності між двома рівнем тривожності під час сесії та протягом семестру. Це свідчить про те, що стресові фактори, пов'язані з навчанням та екзаменами, не мали суттєвого впливу на загальний рівень тривожності студентів. Враховуючи стрес, пов'язаний з війною, складні життєві обставини, в яких перебуває більшість студентів та інші фактори, які можуть значно впливає на рівень тривожності студентів, перекриваючи вплив стресових факторів, пов'язаних з навчанням та екзаменами.

2. За результатами дослідження не було встановлено статистично значущі відмінності між двома групами студентів у використанні копінг-стратегіями. Це свідчить про те, що способи впоратися з стресом не відрізнялися суттєво протягом семестру та під час сесії, проте результати за всіма показниками збільшувалися під час сесії. Можливо, студенти розробили стійкі механізми подолання стресу, які вони використовують протягом усього навчального року, незалежно від рівня стресу. Також такі результати можна пов'язати з відносно невеликою вибіркою і при її збільшенні, ймовірно, могли б отримати статистично значущі результати. Проте все одно можемо вказати, що є значна різниця між копінг-стратегіями “Дистанціювання” та “Пошук соціальної підтримки” протягом семестру та під час сесії. Найбільш поширеними копінг-стратегіями серед студентів є “Пошук соціальної підтримки” та “Прийняття відповідальності”. В той час як найменш розповсюдженими є “Позитивна переоцінка” та “Конфронтація”.

3. У результаті дослідження було виявлено статистично значущі зв'язки між реактивною тривожністю та стратегією дистанціювання. Високий рівень реактивної тривожності сприяє використанню цієї стратегії для уникнення стресових ситуацій. Учасникам під час сесії також характеризувалася позитивна кореляція між особистісною тривожністю та стратегією прийняття

відповідальності, що може сприяти відчуттю більшого контролю над ситуацією. Крім того, студенти з високою особистісною тривожністю виявили певну тенденцію до використання стратегії уникнення, яка, хоча може допомогти знизити рівень дискомфорту, має потенційно негативні наслідки у довгостроковій перспективі. Також було виявлено статистично значущий зв'язок між рівнем тривожності за Беком та ситуативною та особистісною тривожністю за шкалою (Ч.Д. Спілбергер, Ю. Л. Ханін). Причому зв'язок з особистісною тривожністю сильніший.

ВИСНОВКИ

1. Багатогранність теми тривожності та копінг-стратегій студентів широко розкрита у сучасних дослідженнях. Тривожність, складне та різнобічне явище, тісно пов'язане з емоцією страху, може проявлятися на різних рівнях, починаючи з низького і закінчуючи високим. Її поділяють на два основних типи: ситуативну та особистісну.

Впоратися з тривогою та стресом людям допомагають копінг-стратегії – це способи, які люди свідомо або несвідомо обирають для подолання стресових ситуацій. Їхня ефективність залежить від конкретної ситуації та індивідуальних особливостей.

З'ясовано, що існує чіткий зв'язок між рівнем тривожності та вибором копінг-стратегій. Як правило, люди з високим рівнем тривожності частіше використовують менш адаптивні механізми подолання, наприклад, уникнення або емоційно-орієнтовану поведінку.

Натомість, ті, хто має низький рівень тривожності, схильні до більш конструктивних стратегій, таких як пошук соціальної підтримки, раціональне вирішення проблем або використання гумору.

Важливо зазначити, що на вибір копінг-стратегій впливає не лише рівень тривожності, але й багато інших факторів, таких як особистісні характеристики, оточення та специфіка стресової ситуації.

2. В нашому емпіричному дослідженні описується, що за методикою “Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності (Ч.Д. Спілбергер, Ю. Л. Ханін)” обидві групи мають високий рівень тривожності за показниками ситуативної та особистісної тривожності. За методикою “Шкала тривоги Бека” були отримані інші результати, середні показники вказують на низький рівень тривоги під час семестру, та середній протягом семестру. Таким чином різниця між двома методиками потребує додаткового дослідження у подальших роботах.

Не існує статистично значущої різниці між рівнем тривожності студентів протягом семестру та під час сесії. Це може свідчити про те, що стресові фактори, які пов'язані з навчанням та іспитами, не мали суттєвого впливу на загальний рівень тривожності студентів. Такі результати можна пов'язати з відносно невеликою вибіркою і при її збільшенні, ймовірно, могли б отримати статистично значущі результати. Важливо зазначити, що на рівень тривожності студентів може впливати багато інших факторів, крім стресу під час сесії. Зокрема в опитувальнику наданому студентам для визначення впливу додаткових факторів впливу на тривожність було виявлено, що значна більшість студентів перебуває в Україні та має статус ВПО, мають близьких друзів та родичів, які перебувають на території де ведуться активні бойові дії, відсутність часу для відпочинку та розваг, наявність роботи, конфліктів в особистому житті, нестабільний фінансовий стан, відчуття загрози для здоров'я та відчуття самотності та ізоляваності. Всі ці фактори можуть мати значний вплив на рівень тривожності студентів

3. За методикою «Копінгстратегії» (R. Lazarus, S. Folkman) було виявлено, що протягом семестру та під час сесії найбільш поширеними копінг-стратегіями серед студентів були «Пошук соціальної підтримки» та «Прийняття відповідальності». В той час як найменш розповсюдженими є «Позитивна переоцінка» та «Конфронтація». Це свідчить про те, що копінг поведінка студентів є сталою та не змінюється під стресу. Проте використання всіх стратегій збільшується під час сесії, особливо за показниками «Дистанціювання» та «Пошук соціальної підтримки». Це свідчить про те, що студенти схильні використовувати певні копінг-стратегії більш інтенсивно у відповідь на підвищений стресовий фактор під час сесії, хоча загальні тенденції у виборі стратегій залишаються незмінними.

Під час дослідження не було встановлено статистично значущі відмінності між двома групами студентів у використанні копінг-стратегіями, що теж може бути пов'язано з маленькою вибіркою. Це вказує на те, що студенти

використовували схожі механізми подолання стресу незалежно від того, чи йшлося про навчання протягом семестру або про екзаменаційний період. Можливо, стресові фактори протягом семестру та під час сесії не мають суттєвої відмінності, тому студенти не відчували потреби змінювати свої стратегії подолання. З іншого боку, можливо, студенти вже виробили певні механізми подолання стресу, які використовують незалежно від ситуації.

4. Також наше дослідження продемонструвало, що рівень тривожності впливає на вибір студентами копінг-стратегій під час сесії.

Зокрема, було визначено, що студенти з високим рівнем реактивної тривожності частіше використовують стратегію “Дистанціювання”, уникаючи стресових ситуацій та емоційного включення. Студенти з високим рівнем особистісної тривожності частіше використовують стратегії “Прийняття відповідальності” та “Уникнення”.

Стратегія “Прийняття відповідальності” може допомогти студентам з високою тривожністю відчувати більше контролю над ситуацією, а стратегія “Уникнення” може допомогти студентам тимчасово знизити рівень дискомфорту та негативних емоцій, але в довгостроковій перспективі вона не є ефективною.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бізюк О. Особистість та тривога : навч. посіб. – 2017. – 236 с.
2. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2016. – № 2. – С. 95-104.
3. Волошок О. В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді // Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія. – 2012. – Т. 17, Вип. 8. – С. 479-484.
4. Гринечко А. Співвідношення рівнів тривожності та самооцінки сучасної молоді // Вісник психології і соціальної педагогіки. URL: <http://www.psyh.kiev.ua>.
5. Гуляс І. А. Копінг-стратегії у контексті життєвих досягнень особистості // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. – 2015. – С. 42-48.
6. Гур'єв М.Є. Соціально-психологічні причини та особливості прояву страхів і тривог у дітей та підлітків // Вип. 21. – 2016. – С. 75–82.
7. Дідковська Л. І. Психологічні особливості копінг-стратегій підлітків із різним соціально-психологічним статусом у класі // Проблеми сучасної психології. – 2014. – Вип. 24. – С. 191–202.
8. Залуцька Н.М. Генералізований тривожний розлад: сучасні теоретичні моделі та підходи до діагностики та терапії // Вип. 3. – 2016. – С. 80-89.
9. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В. Методики для дослідження «mental health» персоналу організацій // Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – 2019. – Т. 1: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. – Вип. 54. – С. 15–22.
10. Корсун С.І., Ткачук Т.А. Копінг-стратегії як складові копінгповедінки особистості. – 2016.

- 11.Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. – К.: Ніка-Центр, 2007. – 432 с.
- 12.Нехорошкова О.М. Проблема тривожності як складного психофізіологічного // Вип. 6. – 2017. – С. 47-54.
- 13.Олефір В. О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. – 2011. – № 981. Вип. 47. – С. 168– 172.
- 14.Рисинець Т. П. Етимологія категорій «Механізми психологічного захисту» та «копінг-стратегії» // Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка. – 2017. – Вип. 1. – С. 119–123.
- 15.Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: монографія. – Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2011. – 364 с.
- 16.Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : дис. ... докт. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2012. – 504 с.
- 17.Сидоров К.Р. Тривожність як психологічний феномен. – 2016. – Вип. 3. – С. 42-52.
- 18.Титаренко Т. М. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: навч. посіб. / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології; за наук. ред. Т. М. Титаренко. – К. : Міленіум, 2011. – 272 с.
- 19.Халік О.О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психолог. наук: спец.: 19.00.07 / Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. – К., 2010. – 16 с.
- 20.Циганчук Т.В. Динаміка переживання стресу студентами 1-4 курсів ВНЗ // Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПНУ. – Київ : Книга, 2010. – 360 с.

- 21.Шебанова В. І., Діденко Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. – 2018. – С. 368–379.
- 22.David J., Suls J. Coping efforts in daily life: Role of big five traits and problem appraisals. – 2017. – Vol. 67. – P. 265–294.
- 23.Compas B., Connor-Smith J. Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research // Psychological Bulletin. – 2017. – Vol. 127. – N 1. – P. 87–127.
- 24.Folkman S. & Lazarus R.S. The relationship between coping and emotion: Implications for theory and research // Social Science and Medicine. – 1988. – N 26. – P. 309–317.
- 25.Lazarus R., Folkman S. Stress appraisal and coping. – N.Y. : Springer, 1984. – P. 22–46.
- 26.Miller P., Ingham J., Davidson S. Live events, symptoms and social support. – 2017. – Vol. 20. – P. 515–522.
- 27.Oyserman D. Self-Concept and Identity // The Blackwell Handbook of Social Psychology. Intraindividual Processes / ed. By A. Tesser and N. Schwarz. – L. Blackwell Publishings. – 2016. – P. 499-517.

АНОТАЦІЯ

Дана робота містить у собі теоретичне та емпіричне дослідження взаємозв'язку між рівнем тривожності та копінг-стратегіями студентів, а саме протягом навчального семестру та під час сесії. Дослідження проводилося у формі онлайн опитування за такими методиками: опитувальник "Копінг-стратегії" (розроблено R. Lazarus, S. Folkman), Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності (розроблено Ч.Д. Спілбергер, Ю. Л. Ханін), Шкала тривоги Бека.

У ході роботи було досліджено, що протягом навчального семестру та під час сесії найбільш поширеними копінг-стратегіями серед студентів були "Пошук соціальної підтримки" та "Прийняття відповідальності". В той час як найменш розповсюдженими є "Позитивна переоцінка" та "Конфронтація". Також було досліджено, що студенти з високим рівнем реактивної тривожності частіше використовують стратегію "Дистанціювання", уникаючи стресових ситуацій та емоційного включення. Студенти з високим рівнем особистісної тривожності частіше використовують стратегії "Прийняття відповідальності" та "Уникнення".

Ключові слова: ситуативна тривожність, особистісна тривожність, копінг-стратегії, копінг-поведінка, студенти, стресові фактори

ABSTRACT

This work comprises a theoretical and empirical study of the relationship between the level of anxiety and coping strategies among students, specifically during the academic semester and examination periods. The research was conducted in the form of an online survey using the following methodologies: the "Coping Strategies Questionnaire" (developed by R. Lazarus and S. Folkman), the State-Trait Anxiety Inventory (developed by C.D. Spielberger and Y.L. Hanin), and the Beck Anxiety Inventory.

The study found that during the academic semester and examination periods, the most common coping strategies among students were "Seeking Social Support" and "Acceptance of Responsibility," while the least common were "Positive Reappraisal" and "Confrontation." Additionally, it was found that students with high levels of reactive anxiety more frequently used the "Distancing" strategy, avoiding stressful situations and emotional involvement. Students with high levels of trait anxiety more often used the strategies of "Acceptance of Responsibility" and "Avoidance."

Keywords: situational anxiety, trait anxiety, coping strategies, coping behavior, students, stress factors.