

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра практичної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

бакалавра

на тему

«Психологічні особливості взаємозв'язку тривожності і копінг-стратегій
студентів-психологів»
(тема кваліфікаційної роботи)

Виконав/(ла): студент/(ка) 4 курсу,
групи ЗМП-Пс21
спеціальності : 053 Практична психологія
(код і найменування спеціальності)

_____ / Альона БУРДУН
(підпис) (ім'я та прізвище)

Керівник _____ / Ангеліна ШКУРКО
(підпис) (ім'я та прізвище)

Рецензент _____ / Галина САЖКО
(підпис) (ім'я та прізвище)

«До захисту допущено»

В.о. завідувача кафедри _____ / Наталія КУЧЕРЕНКО
(підпис) (ім'я та прізвище)

Секретар ЕК _____ / Маргарита МИХАЛЕНКО
(підпис) (ім'я та прізвище)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут
«Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра практичної психології
Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Практична психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
В.о. завідувачки кафедри
_____ **Н.С. КУЧЕРЕНКО**
(підпис) (ініціали, прізвище)
« ____ » _____ 2025р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

БУРДУН Альоні Євгенівні
(прізвище, ім'я, по батькові студента)

1. Тема роботи «Психологічні особливості взаємозв'язку тривожності і копінг-стратегій студентів-психологів»

керівник роботи ШКУРКО Ангеліна Вадимівна, ст. викладач,
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом по університету від “10” квітня 2025 року №4801-5/923

2. Строк подання студентом роботи “28” травня 2025 року

3. Перелік питань, які потрібно розробити:

• Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення тривожності та копінг-стратегій у психологічній літературі.

• Дослідити рівень тривожності серед студентів-психологів за допомогою шкали оцінки реактивної та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера.

• Визначити типи копінг-стратегій студентів-психологів за методикою Е. Хейма для виявлення стратегій подолання стресових ситуацій.

• Вивчити взаємозв'язок між рівнем тривожності та копінг-стратегіями студентів-психологів, аналізуючи дані, отримані за допомогою методик.

4. План роботи

№ з/п	Назви етапів роботи
1.	Робота з літературними джерелами, складання бібліографії з теми, написання теоретичної частини роботи.
2.	Підбір психодіагностичних методик та проведення дослідження.
3.	Математико-статистична обробка даних дослідження. Опис експериментальних даних дослідження.
4.	Оформлення висновків та рекомендацій.
5.	Підготовка та подання дипломної роботи до захисту (здача дипломної роботи керівникові на перевірку; виправлення зроблених зауважень; отримання відгуку та рецензії; підготовка виступу).

5. Дата видачі завдання “11” квітня 2025 року

Студент

(підпис)А.Є. Бурдун
(ініціали, прізвище)

Керівник роботи

(підпис)А.В. Шкурко
(ініціали, прізвище)

РЕФЕРАТ

Дипломна робота містить: 53 сторінки, 3 рисунки, 4 таблиці, 11 використаних літературних джерел.

Об'єкт дослідження: тривожність та копінг-стратегії студентів, як механізми адаптації до стресових ситуацій.

Предмет дослідження: психологічні особливості взаємозв'язку тривожності та копінг-стратегій у студентів-психологів.

Мета дослідження: вивчити особливості взаємозв'язку рівня тривожності та вибору копінг-стратегій серед студентів-психологів з метою визначення ефективних механізмів адаптації до стресових ситуацій у контексті їх професійної підготовки.

Завдання дослідження:

- Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення тривожності та копінг-стратегій у психологічній літературі.
- Дослідити рівень тривожності серед студентів-психологів за допомогою шкали оцінки реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера.
- Визначити типи копінг-стратегій студентів-психологів за методикою Е. Хейма для виявлення стратегій подолання стресових ситуацій.
- Вивчити взаємозв'язок між рівнем тривожності та копінг-стратегіями студентів-психологів, аналізуючи дані, отримані за допомогою методик.

Практична значущість дослідження полягає в можливості використання результатів для розробки психопрофілактичних та корекційних програм, спрямованих на підвищення ефективності копінг-стратегій і зниження рівня тривожності у студентів, зокрема майбутніх психологів.

Ключові слова: тривожність, копінг-стратегії, подолання стресу, здобувач освіти -психолог, психолог професіонал.

ABSTRACT

The thesis consists of 53 pages, 3 figures, 4 tables, and 11 references.

Object of the study: Anxiety and coping strategies of students as mechanisms of adaptation to stressful situations.

Subject of the study: Psychological characteristics of the relationship between anxiety and coping strategies in psychology students.

Purpose of the study: To examine the relationship between the level of anxiety and the choice of coping strategies among psychology students, in order to identify effective mechanisms of adaptation to stressful situations in the context of their professional training.

Research objectives:

- To analyze theoretical approaches to the study of anxiety and coping strategies in psychological literature.
- To investigate the level of anxiety among psychology students using the State-Trait Anxiety Inventory (STAI) by C.D. Spielberger.
- To identify the types of coping strategies used by psychology students based on E. Heim's methodology for assessing strategies of stress management.
- To explore the relationship between the level of anxiety and coping strategies in psychology students, by analyzing the data obtained through the applied methodologies.

Practical significance of the study lies in the possibility of applying the results for the development of psychoprophylactic and corrective programs aimed at improving the effectiveness of coping strategies and reducing anxiety levels in students, particularly future psychologists.

Keywords: anxiety, coping strategies, stress management, psychology student, professional psychologist.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1	10
ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА МЕХАНІЗМІВ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ	10
1.1. Психологічна природа тривожності: сутність, форми та чинники прояву	10
1.2. Теоретичні підходи до вивчення копінг-стратегій як механізмів подолання тривожності	17
1.3. Взаємозв'язок тривожності та копінг-стратегій у студентському віці	24
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	28
РОЗДІЛ 2	29
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ НА ВИБІР НИМИ СТРАТЕГІЙ КОПІНГУ	29
2.1. Методологічна схема дослідження	29
2.2. Діагностичні методики емпіричного дослідження.....	30
2.3. Емпіричне дослідження тривожності та її вплив на вибір копінг-стратегій серед студентів	33
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	46
ВИСНОВКИ.....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	52

ВСТУП

Актуальність дослідження психологічних особливостей взаємозв'язку тривожності та копінг-стратегій студентів-психологів є невід'ємною складовою сучасних психологічних досліджень, оскільки студентський період є етапом інтенсивних змін та розвитку особистості. Під час навчання у вищих навчальних закладах студенти піддаються значному психоемоційному навантаженню, що є результатом поєднання різноманітних стресових факторів, зокрема складність навчальної програми, соціальні адаптаційні проблеми, взаємодія в колективі, а також зростаючі вимоги до професійних навичок. Зокрема, для студентів-психологів, які у майбутньому працюватимуть з іншими людьми, стресові ситуації можуть мати не лише індивідуальний вплив, а й транслюватися на їх здатність надавати ефективну психологічну допомогу клієнтам. Тому вивчення способів реагування студентів на стрес у вигляді копінг-стратегій є важливим аспектом для кращого розуміння їх адаптаційних можливостей та професійного розвитку.

Серед основних психічних станів, що характеризують студентів, тривожність займає одне з провідних місць. Високий рівень тривожності може значно впливати на ефективність навчання, соціальні взаємодії, а також на загальний психоемоційний стан. Тривожні реакції можуть спричиняти проблеми з концентрацією, зниженням продуктивності, розвитком депресивних симптомів, а також ускладнювати процес соціальної адаптації. Тому вивчення рівня тривожності серед студентів-психологів дозволяє краще зрозуміти, як саме вони переживають стресові ситуації, а також як тривожність може впливати на вибір копінг-стратегій. Важливість дослідження копінг-стратегій у контексті студентського життя також не можна недооцінювати. Копінг-стратегії є основними психологічними інструментами для подолання стресу і тривоги, і їх правильний вибір є ключовим для адаптації до навчального середовища. Адаптивні копінг-стратегії сприяють зменшенню негативних ефектів стресу, покращують психічне здоров'я і підвищують рівень

ефективності в навчальній та соціальній діяльності. Вивчення способів подолання стресових ситуацій серед студентів-психологів дозволяє виявити найбільш ефективні стратегії, які можуть бути рекомендовані для покращення їх психоемоційного стану та професійної підготовки. Додатково, в умовах сучасних соціальних викликів, таких як пандемія, війна, соціально-економічна нестабільність, виникає необхідність у вивченні, як ці стресові фактори впливають на психічне здоров'я студентів та їх здатність адаптуватися до змінюваних умов. Студенти, особливо в такій професії, як психологія, стикаються з особливими психологічними вимогами, адже вони не лише переживають стрес, але й повинні навчитися його ефективно долати, щоб у майбутньому допомагати іншим людям у кризових ситуаціях. Отже, дослідження механізмів копіngu в контексті тривожності серед студентів-психологів є надзвичайно актуальним для розробки профілактичних і корекційних програм, спрямованих на зниження рівня стресу і тривожності серед майбутніх фахівців у галузі психології.

Таким чином, дослідження взаємозв'язку тривожності та копінг-стратегій серед студентів-психологів є не лише важливим для теоретичного розвитку психології, а й має значний практичний потенціал для створення ефективних психологічних програм, які сприятимуть покращенню психоемоційного стану студентів та підвищенню їх адаптивних можливостей у складних життєвих ситуаціях.

Об'єкт дослідження: тривожність та копінг-стратегії студентів, як механізми адаптації до стресових ситуацій.

Предмет дослідження: психологічні особливості взаємозв'язку тривожності та копінг-стратегій у студентів-психологів.

Мета дослідження: вивчити особливості взаємозв'язку рівня тривожності та вибору копінг-стратегій серед студентів-психологів з метою визначення ефективних механізмів адаптації до стресових ситуацій у контексті їх професійної підготовки.

Завдання дослідження:

- Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення тривожності та копінг-стратегій у психологічній літературі.
- Дослідити рівень тривожності серед студентів-психологів за допомогою шкали оцінки реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера.
- Визначити типи копінг-стратегій студентів-психологів за методикою Е. Хейма для виявлення стратегій подолання стресових ситуацій.
- Вивчити взаємозв'язок між рівнем тривожності та копінг-стратегіями студентів-психологів, аналізуючи дані, отримані за допомогою методик.

Гіпотеза дослідження: існує взаємозв'язок між рівнем тривожності та вибором копінг-стратегій у майбутніх психологів: високий рівень тривожності асоційований із менш адаптивними копінг-стратегіями, тоді як низький рівень тривожності корелює з ефективними механізмами подолання стресу.

Методи дослідження:

- 1) Теоретичні: аналіз та синтез наукової літератури.
- 2) Емпіричні:
 - шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера (у адаптації Ю.Л. Ханіна);
 - методика діагностики копінг-механізмів Е. Хейм.
- 3) Статистичні: коефіцієнт кореляції Пірсона.

Характеристика вибірки дослідження: 29 студентів.

Практична значущість дослідження полягає в можливості використання результатів для розробки психопрофілактичних та корекційних програм, спрямованих на підвищення ефективності копінг-стратегій і зниження рівня тривожності у студентів, зокрема майбутніх психологів.

Структура і обсяг роботи: вступ, два розділи, висновки, список використаних джерел, 3 рисунки, 4 таблиці. Загальний обсяг роботи 53 сторінки машинописного тексту.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА МЕХАНІЗМІВ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

1.1. Психологічна природа тривожності: сутність, форми та чинники прояву

У психологічній науці тривожність розглядається як складне емоційне утворення, що виникає у відповідь на передбачувану загрозу або невизначеність майбутніх подій. Вона характеризується внутрішнім напруженням, очікуванням небезпеки та посиленням емоційним реагуванням. На відміну від страху, що є реакцією на конкретний зовнішній стимул, тривожність носить більш генералізований та суб'єктивний характер. Її поява тісно пов'язана з індивідуальними особливостями особистості, попереднім досвідом та актуальними життєвими обставинами.

Феномен тривожності привертає увагу як класичних, так і сучасних дослідників, зокрема в контексті академічного середовища. Для студентів-психологів тривожність може бути наслідком когнітивного перенавантаження, соціального тиску, невизначеності професійного майбутнього, а також внутрішніх конфліктів, що виникають у процесі професійної ідентифікації. Саме тому важливо досліджувати не лише саму природу тривожності, а й ті психологічні механізми, за допомогою яких особистість намагається впоратися з нею — зокрема, копінг-стратегії.

Поняття «тривожність» має складне історико-семантичне походження. Етимологічно слово «тривога» у слов'янських мовах пов'язане з ідеєю порушення внутрішньої рівноваги, стану очікування небезпеки або загрози. У латинській мові його відповідниками є *anxietas* та *angor*, що вказують на душевний неспокій, стискання, внутрішню напругу. У західноєвропейському науковому дискурсі перші згадки про тривожність як окрему психічну категорію з'являються в межах філософських праць XVII–XVIII століть,

зокрема в працях Б. Паскаля та С. К'єркегора, який розглядав тривожність як екзистенційне відчуття перед свободою вибору. У ХХ столітті поняття тривожності увійшло в науковий обіг завдяки роботам психоаналітиків, серед яких особливу роль відіграв З. Фрейд, який розрізняв реалістичну, невротичну та моральну тривогу. Значний внесок зробили також представники гуманістичної психології, зокрема К. Роджерс та Р. Мей, які акцентували на суб'єктивному переживанні тривоги в контексті самореалізації особистості. У когнітивно-поведінковій традиції тривожність розглядається як результат негативних автоматичних думок і навченої поведінкової реакції (А. Бек, Р. Елліс). Європейські дослідники, зокрема Г. Айзенк, розглядали тривожність як одну з базових властивостей темпераменту [2].

В українській психології вивченню тривожності присвячено низку ґрунтовних досліджень, які акцентують на особистісних і соціокультурних чинниках її формування. Серед провідних науковців можна виокремити Г. Костюка, який звертав увагу на динаміку емоційного розвитку особистості, Л. Орбан-Лембрик, що аналізувала соціально-психологічні аспекти тривожності у студентському середовищі, а також Т. Титаренко, яка досліджувала тривожність у контексті життєвого шляху та кризових ситуацій. Окрему нішу займають сучасні дослідники, зокрема О. Чепа, І. Жалдак, А. Деркач, які аналізують взаємозв'язок тривожності з когнітивними процесами, рівнем емоційного інтелекту та стресостійкості.

Питання природи та механізмів тривожності досліджується в межах різних наукових парадигм, що формують міждисциплінарне поле її розуміння. У загальнонауковому контексті тривожність часто інтерпретується як універсальна реакція організму на загрозу гомеостазу — стабільного функціонального стану системи. Біологічні науки пояснюють тривожність як прояв адаптивної відповіді на подразники, що мають потенційно шкідливий характер, акцентуючи на ролі симпатичної нервової системи, гормональних змін (зокрема рівня кортизолу) та еволюційно сформованих механізмів виживання. Таким чином, тривожність постає як нейрофізіологічний стан

підвищеної готовності до дії в умовах невизначеності.

У психологічному дискурсі підходи до трактування тривожності суттєво варіюються залежно від теоретичної орієнтації. У психоаналітичній традиції (З. Фрейд, А. Фрейд, К. Хорні) тривожність розглядається як продукт внутрішніх конфліктів між різними структурами психіки — «Я», «Воно» та «Над-Я», що активізує захисні механізми. Неофройдистські підходи підкреслюють вплив соціального середовища та дитячого досвіду на формування тривожності як стабільної риси особистості.

Біхевіористичний напрям (Дж. Вотсон, Б. Скіннер) трактує тривожність як реакцію, набутою шляхом класичного або оперантного навчання. Згідно з цим підходом, тривожність формується у процесі повторюваного підкріплення відповідей на стресові стимули, й тому її можна модифікувати через зміну поведінкових моделей.

Гуманістична психологія (К. Роджерс, А. Маслоу) наголошує на ролі екзистенційних чинників: тривожність виникає у ситуації втрати сенсу, самоактуалізації або порушення цілісності «Я-концепції». Вона не завжди розглядається як патологічна — навпаки, в помірному ступені тривожність може бути стимулом до особистісного зростання.

Когнітивно-поведінковий підхід (А. Бек, А. Елліс) акцентує увагу на когнітивних спотвореннях, що провокують надмірну тривожність. У цьому контексті тривожність є наслідком неадекватного сприйняття реальності, катастрофічного мислення та ригідних переконань щодо власної здатності впоратися з труднощами.

У сучасних інтегративних моделях, таких як транзакційна модель стресу і копінгу (Р. Лазарус і С. Фолкман), тривожність трактується як результат оцінки загрози в конкретному контексті та вибору стратегії подолання. У цій моделі емоційна реакція, зокрема тривожність, є похідною від суб'єктивної інтерпретації ситуації — що відкриває можливості для розвитку адаптивних копінг-стратегій [6].

В українському науковому просторі загальнотеоретичне осмислення

тривожності активно розвивається на стику клінічної, вікової та соціальної психології. Зокрема, О. Баркар, І. Синиця, С. Максименко, Л. Ставицька аналізують тривожність у контексті особистісної дезадаптації, навчального стресу, міжособистісних взаємодій та вікових криз. Такий підхід дозволяє поєднати універсальні теоретичні положення із реальними проявами тривожності в актуальному соціокультурному середовищі [1].

У науковій літературі поняття «тривожність» часто співвідноситься з терміном «страх», однак ці явища, хоча й мають спільні характеристики, принципово відрізняються за своїм змістом та функціональним навантаженням. Страх є емоційною реакцією на конкретну, реальну або уявну загрозу, що має чітке джерело. Він виконує адаптивну функцію захисту — сприяє мобілізації ресурсів для уникнення небезпеки. Тривожність натомість є більш розмитим, внутрішньо спрямованим переживанням, що супроводжується очікуванням небезпеки без чіткої ситуаційної основи. Вона не завжди пов'язана з реальною загрозою, а радше з уявленням про можливі негативні події в майбутньому.

Психологічні дослідження виокремлюють різні форми прояву тривожності залежно від джерела, інтенсивності та тривалості емоційного стану. Однією з провідних класифікацій є поділ на ситуативну (реактивну) та особистісну тривожність, запропонований Ч.Д. Спілбергером. Ситуативна тривожність виникає як тимчасова емоційна реакція на конкретні життєві обставини, тоді як особистісна є стійкою властивістю характеру, схильністю інтерпретувати різні події як загрозливі. Також у психології прийнято розрізняти нормативну (адаптивну) та патологічну (деадаптивну) тривожність. Нормативна тривожність сприяє підвищенню відповідальності, мотивації, готовності до дії, тоді як патологічна — блокує активність, знижує ефективність діяльності та може бути ознакою психоемоційних порушень. В. Василюк та А. Бодальов підкреслюють, що патологічна тривожність часто супроводжується соматичними проявами: порушенням сну, вегетативною нестабільністю, труднощами у концентрації уваги. Окремо розглядаються форми тривожності за її змістом і спрямованістю. Наприклад, екзистенційна

тривожність пов'язана з пошуком сенсу, відчуттям внутрішньої порожнечі чи страхом перед свободою вибору (Ялом, Франкл). Соціальна тривожність виникає в контексті міжособистісної взаємодії, частіше в молодіжному середовищі. Шкільна або академічна тривожність стосується страху невдачі, критики чи оцінки й є поширеним явищем у студентів. За домінуванням певних компонентів тривожності виокремлюють:

- Когнітивну тривожність — переважання тривожних думок, сумнівів, очікування негативного результату.
- Соматичну тривожність — прояви на тілесному рівні (прискорене серцебиття, пітливість, м'язова напруга).
- Емоційно-поведінкову — що виявляється у надмірній збудливості, уникненні ситуацій або нав'язливій поведінці [2].

Тривожні стани, незалежно від їх інтенсивності чи тривалості, мають багатовимірний вплив на функціонування особистості, охоплюючи як фізіологічний, так і когнітивний рівні. У психологічній літературі підкреслюється, що тривожність є не лише емоційною реакцією, а й комплексом фізіологічних та пізнавальних змін, які можуть суттєво впливати на адаптивні можливості індивіда.

На когнітивному рівні тривожність пов'язана з порушенням процесів уваги, пам'яті, мислення та прийняття рішень. Дослідження свідчать, що за умов підвищеного рівня тривоги відбувається звуження фокусу уваги, що унеможливорює ефективне опрацювання інформації. Особи у тривожному стані схильні до когнітивних викривлень, серед яких домінують тенденції до катастрофізації, надмірної інтерпретації нейтральних стимулів як загрозливих, а також упередженого сприйняття майбутніх подій [5]. Тривожність може викликати перевантаження робочої пам'яті, що ускладнює виконання навіть звичних розумових завдань. У навчальній або професійній діяльності це проявляється через труднощі у концентрації, збільшення кількості помилок, зниження ефективності когнітивного контролю. З фізіологічної точки зору, тривожні стани супроводжуються активацією гіпоталамо-гіпофізарно-

надниркової осі, що зумовлює підвищене вироблення кортизолу та інших гормонів стресу. Це викликає реакцію симпатичної нервової системи: прискорене серцебиття, підвищення артеріального тиску, м'язову напругу, сухість у роті, поверхневе дихання. Такі симптоми є типовими фізіологічними маркерами тривоги і часто сприймаються самою людиною як сигнал небезпеки, що ще більше посилює стан емоційного напруження. Окрему увагу слід звернути на явище соматизації тривожних станів. У багатьох випадках тривожність проявляється через тілесні симптоми без наявності органічної патології — головний біль, біль у шлунку, тремор, нудота, відчуття нестачі повітря. Ці симптоми можуть бути хибно інтерпретовані як ознаки серйозного захворювання, що спричиняє розвиток вторинної тривоги і формує порочне коло психофізіологічної дезадаптації [2]. Дослідники також відзначають тісний зв'язок тривожних розладів із підвищеною соматичною настороженістю, сенситивністю до фізіологічних змін та підвищеним внутрішнім самопостереженням.

Когнітивні і фізіологічні характеристики тривожності взаємопов'язані та формують загальну реакцію організму на стресову або загрозову ситуацію. Водночас хронічна тривожність сприяє формуванню стабільного патерну фізіологічного збудження і когнітивної дезорганізації, що вимагає цілеспрямованої психокорекційної роботи та іноді — медичної інтервенції. Тривожні стани мають системний вплив на функціонування індивіда, порушуючи як когнітивну діяльність, так і фізіологічну рівновагу.

Період навчання у закладах вищої освіти супроводжується значною кількістю психосоціальних викликів, що зумовлює зростання тривожності у студентської молоді. На рівень тривожності впливає низка як зовнішніх, так і внутрішніх чинників, зокрема інтенсивне освітнє навантаження, динамічні соціальні зміни, міжособистісні очікування, особистісні характеристики, самооцінка, а також мотиваційна сфера. Формування особистості майбутнього психолога відбувається в умовах підвищених емоційних, когнітивних та етичних вимог. Вивчення психології як науки та професії супроводжується не

лише засвоєнням теоретичних знань, а й активним залученням до процесу самопізнання, що у студентів даної спеціальності нерідко поєднується з підвищеним рівнем тривожності. Цей феномен є результатом взаємодії кількох взаємопов'язаних чинників: прагнення до професійного самоствердження, посиленої рефлексивності, зростання внутрішньої відповідальності за якість майбутньої практики та підвищеної емоційної чутливості в процесі навчання.

Одним із ключових джерел тривожності у студентів-психологів є пошук професійної ідентичності та страх не відповідати очікуванням, пов'язаним із майбутньою роллю спеціаліста. Уже на ранніх етапах навчання формується усвідомлення того, що діяльність психолога передбачає не лише наявність знань і навичок, а й високий рівень особистісної зрілості, саморегуляції, емпатії, етичної відповідальності. Це підсилює мотивацію до самовдосконалення, але одночасно створює умови для виникнення внутрішнього напруження, сумнівів у власній професійній спроможності та страху перед майбутньою практичною діяльністю. Особливу роль відіграє саморефлексія як психологічна здатність до аналізу власних переживань, поведінки, мотивів. З одного боку, вона є основою професійного становлення, сприяє розвитку емоційного інтелекту та внутрішньої саморегуляції. З іншого боку, надмірна рефлексивність може ставати чинником підвищеної тривожності, особливо в періоди професійної невизначеності, сумнівів у правильності обраного шляху чи переживання власних невдач як фахових прогалин.

Крім того, сам процес навчання в галузі психології передбачає регулярне занурення у проблематику психічних розладів, кризових станів, міжособистісних конфліктів, що підвищує емоційну вразливість. У результаті постійного зіткнення з описами тривожних або деструктивних станів у інших людей виникає феномен так званої «психологічної індукції» — активізація подібних переживань у самого студента. За відсутності чітких механізмів психологічного самозахисту та підтримки це може призводити до наростання тривожності, зниження самооцінки, появи екзистенційних сумнівів. Підвищена

емоційна чутливість, яка необхідна для ефективної професійної діяльності, у студентському віці часто ще не врівноважена достатнім рівнем вольової регуляції. Це створює ризик накопичення емоційного напруження, труднощів у його адекватному проживанні та вираженні. У студентів-психологів нерідко спостерігаються випадки емоційного виснаження вже на етапі навчання, особливо при залученні до практики у складних умовах (наприклад, під час кризового консультування або супроводу вразливих категорій населення).

Таким чином, рівень тривожності у студентів-психологів є підвищеним порівняно з представниками інших спеціальностей, що зумовлено особливостями змісту навчання, характером особистісної залученості до фаху, а також високими внутрішніми стандартами та очікуваннями.

1.2. Теоретичні підходи до вивчення копінг-стратегій як механізмів подолання тривожності

Ситуації підвищеної тривожності викликають потребу в активізації психологічних механізмів, спрямованих на підтримку внутрішньої рівноваги та адаптації до змін середовища. Одним із таких механізмів є копінг — процес свідомого або несвідомого подолання стресових обставин, що дозволяє особистості зменшити негативний емоційний вплив ситуації або адаптуватися до неї. Особлива увага в науковій літературі приділяється копінг-стратегіям у контексті переживання тривоги, оскільки саме вони відіграють ключову роль у збереженні психологічного благополуччя, стабілізації емоційного стану та формуванні ефективної поведінкової відповіді на стрес. Вивчення копінг-поведінки має міждисциплінарний характер, охоплюючи психологічні, соціальні та біологічні аспекти. На сучасному етапі розвитку психологічної науки сформувалися різні теоретичні підходи до розуміння природи копінгу, його типології та зв'язку з особистісними характеристиками, зокрема з індивідуальним рівнем тривожності. Розгляд основних концепцій дозволяє окреслити специфіку використання копінг-стратегій у юнацькому віці та

визначити, які з них є ефективними у контексті психологічної адаптації студентів.

У психології поняття стресу є одним із базових у дослідженні процесів адаптації, регуляції емоційних станів і подолання труднощів. Перші систематизовані уявлення про стрес сформулював Г. Сельє, який розглядав його як неспецифічну реакцію організму на будь-який запит чи вимогу, що порушує його гомеостаз. У межах загального адаптаційного синдрому (GAS) Сельє виділив три основні стадії розвитку стресової відповіді: стадію тривоги, стадію опору та стадію виснаження. Його підхід підкреслював фізіологічну природу стресу, акцентуючи увагу на універсальності реакцій організму незалежно від характеру подразника. Згодом психологічну складову стресу більш глибоко розкрив Р. Лазарус, який запропонував когнітивно-мотиваційну модель. У його інтерпретації стрес розглядався не як прямий результат зовнішнього впливу, а як суб'єктивне переживання, яке залежить від оцінки ситуації індивідом. Лазарус виділяв два ключові компоненти цієї оцінки: первинну — визначення значущості події (загроза, втрата, виклик), та вторинну — оцінку власних ресурсів для подолання ситуації. Таким чином, стрес виникає тоді, коли особистість сприймає ситуацію як таку, що перевищує її здатність до адаптації.

У контексті психології подолання труднощів важливе місце посідає поняття копінгу (від англ. coping — справлятися, долати). Копінг визначається як сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, які спрямовані на регуляцію внутрішніх або зовнішніх вимог, що оцінюються як стресові або такі, що перевищують наявні ресурси. У працях Р. Лазаруса та С. Фолкман копінг розглядається як процес, що має динамічний характер і змінюється залежно від обставин та досвіду особистості. Копінг-поведінка може виступати як процес, що супроводжує стресову ситуацію у реальному часі (наприклад, мобілізація уваги, пошук підтримки), так і як результат — сформована стратегія чи стиль подолання, що закріплюється у досвіді та відтворюється в майбутніх подібних ситуаціях. У цьому сенсі копінг є не лише реакцією, а й елементом

психологічної адаптації, що відображає взаємодію між індивідом і середовищем [10].

Отже, в сучасній психології копінг трактується як ключовий механізм, що дозволяє особистості зберігати функціональність, контролювати рівень тривожності та запобігати розвитку дезадаптивних форм реагування у складних життєвих умовах. Його дослідження є особливо актуальним у період юності та студентства, коли особистість активно формує способи реагування на виклики соціального та особистісного характеру.

Копінг-стратегії як форма адаптивної поведінки посідають важливе місце в психології подолання стресу. Їх класифікація дозволяє глибше зрозуміти специфіку реагування особистості на стресогенні ситуації, визначити ступінь ефективності тих чи інших механізмів адаптації та виявити потенційні ризики для психологічного благополуччя. Залежно від критеріїв, що лежать в основі класифікацій, копінг-стратегії можуть поділятися за напрямом зусиль, функціональністю, змістом тощо. Однією з найбільш поширених є класифікація, запропонована Р. Лазарусом і С. Фолкман, яка поділяє копінг-стратегії на:

- проблемно-орієнтовані;
- емоційно-орієнтовані.

Проблемно-орієнтовані стратегії спрямовані на зміну самої ситуації, яка спричинила стрес. Вони передбачають активні дії: аналіз проблеми, пошук альтернативних шляхів її вирішення, планування, збирання інформації, звернення до ресурсів середовища. Такий тип копіngu вважається адаптивним, оскільки він сприяє конструктивному подоланню труднощів і зміцненню внутрішнього контролю особистості над ситуацією. Натомість емоційно-орієнтовані стратегії зосереджені на зменшенні інтенсивності емоційного реагування. До таких стратегій належать механізми самозаспокоєння, уникнення, емоційна розрядка, фантазування, а також звернення до релігії або медитації. Хоча такі способи не змінюють самої проблеми, вони можуть знижувати рівень тривожності та дозволяти особистості тимчасово зберегти

емоційну рівновагу. Проте в довгостроковій перспективі їх ефективність є нижчою, особливо в ситуаціях, що вимагають активного втручання.

Іншим важливим підходом до класифікації копінгу є розподіл стратегій за критерієм конструктивності:

- конструктивні копінг-стратегії передбачають усвідомлене, гнучке й адаптивне реагування на труднощі, спрямоване на досягнення реального результату або покращення психологічного стану. Вони включають такі дії, як когнітивна переоцінка ситуації, соціальний пошук підтримки, формування альтернативних цілей, розвиток саморегуляції. Використання конструктивних стратегій корелює з високим рівнем психологічної адаптації, низькою тривожністю та позитивною самооцінкою;
- деструктивні копінг-стратегії, навпаки, характеризуються униканням проблеми, запереченням її наявності, залежною поведінкою (алкоголь, психоактивні речовини), агресією або самоізоляцією. Такі реакції часто мають короткочасний ефект, дозволяючи особистості «відкласти» зіткнення з проблемою, але в довготривалій перспективі вони поглиблюють дезадаптацію, сприяють розвитку хронічного стресу, знижують особистісні ресурси.

В окремих теоретичних моделях виділяються також копінг-стратегії уникнення, які можуть мати як когнітивний (відволікання думок), так і поведінковий (уникнення ситуації) характер. Уникнення часто трактується як малоефективна стратегія, оскільки воно не усуває джерела стресу, а лише відкладає необхідність реагування. Разом з тим у деяких обставинах (наприклад, при надмірному емоційному перевантаженні) така стратегія може тимчасово зберегти психічну стабільність, надаючи час для мобілізації ресурсів. Важливим елементом адаптації є також прийняття — стратегія, що полягає у визнанні неможливості змінити ситуацію, але з одночасним пошуком шляхів внутрішнього прийняття її як даності. Прийняття пов'язане з процесами інтеграції досвіду, емоційної зрілості та зниженням інтенсивності фрустрації. Воно може стати адаптивним у випадках, коли зміна зовнішніх умов є

недосяжною або неконтрольованою. Ще одним ефективним механізмом подолання стресу виступає пошук соціальної підтримки. Ця стратегія передбачає звернення до значущих інших (друзів, родини, колег) за емоційною, інформаційною або інструментальною допомогою. Соціальна підтримка, як свідчать численні емпіричні дослідження, виконує буферну функцію у стресових ситуаціях, зменшуючи їх деструктивний вплив та сприяючи підвищенню впевненості в собі. При цьому важливо враховувати не лише об'єктивну наявність такої підтримки, а й суб'єктивне сприйняття її доступності.

Проблема копіngu як процесу психологічної адаптації до стресових ситуацій активно досліджується у контексті різноманітних теоретичних моделей, які пояснюють способи та механізми подолання індивідом внутрішньої напруги. У центрі уваги цих концепцій – розуміння того, як саме особистість реагує на загрозові, складні чи нові обставини, які виходять за межі звичних ресурсів регуляції. Однією з найвпливовіших моделей копіngu є когнітивно-трансакційна модель стресу та копіngu, розроблена Р. Лазарусом і С. Фолькман. Згідно з цією концепцією, стрес сприймається не як безпосередній вплив зовнішніх подій, а як результат індивідуальної когнітивної оцінки ситуації. Копінг, у свою чергу, визначається як «постійно змінювані когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на управління специфічними зовнішніми та/або внутрішніми вимогами, які оцінюються як такі, що перевищують особисті ресурси». Основу теорії складає поділ на первинну і вторинну оцінку: під час первинної оцінки індивід визначає, чи є ситуація загрозовою, шкідливою чи викликом, а вторинна оцінка передбачає аналіз доступних ресурсів і варіантів подолання. Ключовою у цій моделі є диференціація копінг-стратегій на проблемно-орієнтовані (спрямовані на зміну самої проблемної ситуації) та емоційно-орієнтовані (спрямовані на регуляцію емоційного стану, викликаного стресором). Такий підхід дозволяє гнучко оцінювати поведінкові та когнітивні реакції індивіда у широкому спектрі життєвих ситуацій, включно з академічними, професійними чи

міжособистісними викликами [3].

Доповненням до когнітивного підходу є теорія копінг-поведінки, запропонована Е. Хеймом, який розширив уявлення про копінг, акцентуючи увагу на індивідуальному стилі реагування. Хейм виокремив три основні стилі копіngu: конструктивний (адекватне оцінювання ситуації та мобілізація ресурсів), деструктивний (уникнення, заперечення, агресія), а також пасивний (відмова від активних дій, безпорадність). Такий розподіл дозволяє точніше оцінити не лише стратегії, а й тенденції до певного способу адаптації в різних типах особистості. Іншими теоретиками були запропоновані альтернативні моделі, що конкретизують та деталізують різні аспекти копіngu. Наприклад, Р. Плутчик у своїй моделі базових емоцій і механізмів захисту розглядав копінг у контексті адаптивних емоційних реакцій, пов'язаних із базовими біологічними програмами. Згідно з цим підходом, кожна емоція відповідає певній функції виживання, а копінг може розглядатися як узагальнений механізм реалізації цих емоцій у формі поведінки, спрямованої на адаптацію. Багатовимірною моделлю К. Карвера, М. Шейєра та Дж. Вайнтрауба також вважається значущим внеском у розуміння копінг-поведінки. Автори запропонували детальну типологію стратегій, що включає активне подолання, планування, прийняття, гумор, релігійне осмислення, пошук емоційної підтримки, уникнення, самозвинувачення, емоційне вираження тощо. Такий підхід дозволяє дослідити копінг у всій його складності, не обмежуючись дихотомією "проблемно- / емоційно-орієнтований".

Значення цих моделей полягає не лише в академічному розумінні копіngu як психологічного явища, а й у практичному застосуванні для діагностики адаптаційних ресурсів особистості, розробки психокорекційних програм, профілактики стресових розладів. Вони дозволяють враховувати індивідуальні особливості реагування, культурні впливи, ситуативні фактори й характерні особливості певних соціальних груп, зокрема студентів, осіб у професіях "допомоги", чи тих, хто переживає кризові ситуації [8].

Студентський вік є критичним періодом особистісного розвитку, що

супроводжується значною кількістю змін та стресогенних впливів. Вступ до вищого навчального закладу, потреба в адаптації до нового соціального середовища, зростання академічного навантаження, перехід до самостійного способу життя — усе це формує унікальний контекст для прояву та функціонування копінг-стратегій. Саме в цьому віковому періоді відбувається активне формування навичок саморегуляції та здатності до ефективного подолання труднощів, що, своєю чергою, має істотний вплив на психічне здоров'я та соціальну адаптацію молоді. До типових стресогенних факторів у студентів відносяться як зовнішні, так і внутрішні джерела напруги. Серед зовнішніх чинників слід виокремити навчальне перевантаження, конкуренцію між студентами, невизначеність майбутнього працевлаштування, труднощі в міжособистісних стосунках, особливо у новому соціальному оточенні. Важливим чинником є також фінансова нестабільність, зокрема в контексті соціально-економічної ситуації в країні чи впливу воєнного стану. До внутрішніх джерел належать зниження самооцінки, тривожність щодо власної успішності, страх невдачі, труднощі у формуванні професійної ідентичності. Дослідження показують, що студенти часто стикаються зі складнощами у виборі ефективних копінг-стратегій, особливо в ситуаціях хронічного стресу або невизначеності. Молодь цього віку схильна до ситуативних емоційних реакцій, уникнення чи імпульсивного реагування, що не завжди сприяє адаптації. Водночас саме період навчання у вищому навчальному закладі відкриває можливості для розвитку конструктивних способів подолання труднощів — зокрема, активного проблемно-орієнтованого копіngu, звернення по соціальну підтримку, рефлексивного аналізу переживань.

Особливе значення має вивчення копіngu у студентів-психологів, адже специфіка їхньої професійної підготовки передбачає не лише теоретичне засвоєння знань про поведінку в стресі, а й розвиток рефлексивних навичок, емоційної саморегуляції та здатності до глибокого самоаналізу. Майбутні психологи опановують інструменти психодіагностики, знайомляться з концепціями особистісної стійкості, емоційного інтелекту, саморефлексії —

що, за сприятливих умов, може сприяти усвідомленішому вибору конструктивних копінг-стратегій. Разом з тим, практика свідчить, що високий рівень емпатії, емоційної чутливості та схильності до самоспостереження у студентів психологічних спеціальностей іноді супроводжується підвищеним рівнем тривожності, схильністю до самозвинувачення, румінацій та перенапруження. У таких випадках навіть високий рівень знань не гарантує автоматичного переходу до ефективної поведінки — особливо за відсутності належної підтримки, супервізій чи особистісного опрацювання матеріалів, пов'язаних із глибинними внутрішніми конфліктами.

Проблематика копінгу у студентському середовищі потребує особливої уваги з боку фахівців, адже неефективні стратегії подолання труднощів у цьому віці можуть формувати основу для розвитку тривалих психологічних дезадаптацій, зокрема тривожних і депресивних станів, професійного вигорання та криз ідентичності. З огляду на це, важливим завданням вищої освіти є не лише формування академічних знань, а й розвиток у студентів здатності до конструктивного самоуправління, емоційної регуляції, рефлексії та самопідтримки [9].

Таким чином, копінг у студентському віці виступає динамічним і багатоаспектним процесом, що зумовлюється як об'єктивними стресогенними умовами, так і індивідуальними психологічними особливостями. У контексті підготовки психологів він набуває особливої ваги, оскільки пов'язаний із формуванням особистості майбутнього фахівця, здатного до ефективної саморегуляції, адаптації та надання допомоги іншим.

1.3. Взаємозв'язок тривожності та копінг-стратегій у студентському віці

Проблематика взаємозв'язку тривожності та копінг-стратегій є одним із ключових напрямів у сучасній психології, що стосується як фундаментальних, так і прикладних аспектів дослідження адаптації особистості до складних

життєвих обставин. У контексті студентського віку це питання набуває особливої актуальності, оскільки саме в цей період формуються базові механізми подолання емоційних станів, зокрема тривожності, що часто супроводжує процес навчання, професійного самовизначення та міжособистісної взаємодії. Тривожність, як індикатор емоційної напруги, може мати як адаптивну, так і дезадаптивну функцію залежно від рівня її вираженості, індивідуальних особливостей особистості та специфіки використовуваних копінг-стратегій. У свою чергу, вибір тих чи інших способів подолання стресу значною мірою зумовлює динаміку тривожності, впливаючи на її інтенсивність, стабільність та наслідки для психічного здоров'я студента.

Науковий інтерес викликає не лише саме існування взаємозв'язку між рівнем тривожності та копінговими стратегіями, а й характер цього зв'язку, його напрямок, залежність від вікових, соціальних, когнітивних та особистісних чинників. Розуміння цих механізмів дозволяє розробляти ефективні психопрофілактичні й корекційні програми, спрямовані на розвиток конструктивних копінг-навичок та зниження негативного впливу тривожності на функціонування молодого особистості [7].

Питання взаємозв'язку тривожності та копінг-стратегій розглядається у психології як ключовий аспект адаптаційної поведінки особистості у складних, стресогенних умовах. У центрі досліджень перебуває динамічний характер цієї взаємодії: тривожність не лише детермінує вибір копінг-стратегії, але й сама є об'єктом модифікації внаслідок застосування певних форм подолання. Згідно з концепцією Р. Лазаруса та С. Фолькман, копінг постає як процес, що залучається до оцінки загрози та відповідного реагування на неї. В рамках цієї моделі, емоційний стан, зокрема тривожність, виникає на етапі первинної когнітивної оцінки ситуації як такої, що перевищує індивідуальні ресурси. Така оцінка провокує активізацію емоційно-орієнтованих стратегій, спрямованих на зниження негативного афективного фону. З іншого боку, якщо ситуація сприймається як контрольована, ймовірнішим є використання проблемно-орієнтованих стратегій, що передбачають активне розв'язання проблеми. Отже,

підвищений рівень тривожності зазвичай корелює з превалюванням емоційно-орієнтованих або унікальних копінгів, таких як уникнення, заперечення чи ескапізм. Особливо це характерно для осіб із високим рівнем особистісної тривожності, які схильні до гіперреакції на потенційно загрозливі стимули. У таких випадках копінг набуває дезадаптивного характеру, не сприяючи реальному вирішенню проблеми, а лише короткочасно знижуючи емоційне напруження. Водночас студенти з нижчим рівнем тривожності частіше використовують конструктивні стратегії – планування, пошук інформації, звернення по підтримку.

Дослідження також підтверджують, що тип тривожності (реактивна чи особистісна) має різну кореляцію з копінг-стратегіями. Реактивна тривожність, як ситуативна реакція на конкретну загрозу, часто стимулює мобілізацію ресурсів і може бути каталізатором для активного подолання. Натомість особистісна тривожність, як стабільна індивідуальна характеристика, асоціюється з менш адаптивними копінг-формами, зокрема пасивністю або униканням. Таким чином, тривожність виконує функцію тригера, що запускає певні патерни реагування, які залежать від індивідуальних когнітивних схем, досвіду та самооцінки.

Водночас копінг-стратегії не лише відображають реакцію на тривожність, а й самі можуть змінювати її інтенсивність та вплив. Використання конструктивних стратегій, таких як раціоналізація, переформулювання або соціальна підтримка, здатне ефективно знижувати рівень тривожності, сприяючи адаптації та збереженню психоемоційної рівноваги. У свою чергу, деструктивні способи реагування – ізоляція, уникання, хімічні аддикції – можуть поглиблювати негативні емоційні стани, перетворюючи тривожність із ситуативного стану на хронічну проблему. Таким чином, між тривожністю та копінгом існує двосторонній взаємозв'язок: тривожність детермінує вибір способів подолання, а застосовані копінг-стратегії, у свою чергу, впливають на рівень та характер переживання тривожності [11].

Особи з підвищеним рівнем тривожності демонструють специфічні

особливості копінг-поведінки, які суттєво впливають на якість адаптації до навчального середовища, міжособистісної взаємодії та загального психологічного благополуччя. Тривожні студенти, як правило, схильні до гіперчутливості щодо потенційних загроз у ситуаціях оцінювання, соціального порівняння чи взаємодії з авторитетними фігурами. Під час іспитів або важливих контрольних заходів у них часто активізуються катастрофізуючі мисленнєві схеми, знижується рівень впевненості у власних силах, зростає частота негативних автоматичних думок. Унаслідок цього підвищується ймовірність вибору деструктивних копінг-стратегій: уникнення підготовки, прокрастинації, соматизації напруги або зосередження на емоціях, а не на вирішенні задачі. У контексті міжособистісних конфліктів тривожні особистості частіше демонструють копінг-стратегії пасивного типу: відхід, уникнення, надмірна поступливість або внутрішнє блокування агресивних імпульсів. Подібна поведінка може зменшити напругу в короткостроковій перспективі, однак призводить до накопичення фрустрації та емоційного виснаження. Нездатність відкрито висловлювати потреби або відстоювати особисті межі поглиблює соціальну тривожність і посилює внутрішню напругу.

Дослідження показують, що студенти з високим рівнем особистісної тривожності частіше використовують деструктивні або малоефективні стратегії, зокрема уникнення проблем, надмірне емоційне реагування, самозвинувачення, втечу в уяву або хімічні засоби саморегуляції (наприклад, зловживання кофейном чи алкоголем). Така поведінка не лише не сприяє подоланню ситуації, а й погіршує емоційний стан та знижує адаптивні можливості. Отже, тривожні студенти демонструють тенденцію до неадаптивного копінгу, що посилює їхню вразливість до стресогенних чинників. Це підкреслює важливість психологічного супроводу студентів, спрямованого на формування ефективних стратегій подолання, розвиток навичок емоційної регуляції та зниження рівня особистісної тривожності як чинників збереження психічного здоров'я в освітньому середовищі [10].

Загалом, аналіз взаємозв'язку тривожності та копінг-стратегій у

студентському віці дозволяє виявити як загальні, так і специфічні особливості поведінкових реакцій молоді на стресові ситуації. Тривожність суттєво впливає на вибір копінг-механізмів, зумовлюючи частіше використання емоційно-орієнтованих і деструктивних форм реагування. Водночас характер обраної стратегії зворотно впливає на інтенсивність переживання тривоги, сприяючи або зниженню, або посиленню психологічного напруження.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Психологічна природа тривожності визначена через її взаємозв'язок з емоційним станом особистості, рівнем стресу та адаптацією до складних ситуацій. Досліджено основні фактори, що сприяють формуванню тривожності, зокрема вплив зовнішніх та внутрішніх стресогенних факторів на психічний стан студентів. Окрім того, було висвітлено різноманітні копінг-стратегії, які застосовують студенти для подолання тривожних станів.

Особлива увага була приділена взаємозв'язку між тривожністю та вибором копінг-стратегій. Визначено, що високий рівень тривожності часто супроводжується застосуванням більш емоційно орієнтованих стратегій, тоді як студенти з меншим рівнем тривожності демонструють схильність до більш раціональних підходів у вирішенні проблем. Це дозволяє зробити висновок про важливість навчання студентів технік зниження тривожності та розвитку ефективних копінг-стратегій як засобу підтримки психічного здоров'я.

Таким чином, розуміння тривожності як складної психологічної категорії та вивчення відповідних механізмів подолання допомагає розробити рекомендації щодо зниження тривожних розладів серед студентів-психологів. Це важливе для забезпечення сприятливого навчального середовища та розвитку ефективних стратегій підтримки психічного здоров'я в умовах стресу.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ НА ВИБІР НИМИ СТРАТЕГІЙ КОПІНГУ

2.1. Методологічна схема дослідження

У другому розділі дипломної роботи представлено емпіричне дослідження, яке спрямоване на вивчення впливу рівня тривожності студентів на вибір ними стратегій копіngu. Аналіз взаємозв'язку між тривожністю та копіng-стратегіями є важливою складовою для розуміння психологічних особливостей адаптації студентів, зокрема студентів-психологів, до навчального середовища та стресових ситуацій. Важливість дослідження обумовлена необхідністю виявлення особливостей вибору копіng-стратегій у контексті різних рівнів тривожності, що має значення для подальшої корекційної роботи та оптимізації підтримки студентів.

Для вивчення впливу рівня тривожності на вибір копіng-стратегій була сформована вибірка з 29 осіб, до якої входили також 10 практикуючих психологів із досвідом роботи від двох років. Це дозволило врахувати специфіку впливу професійного досвіду на рівень тривожності та вибір копіng-стратегій у різних групах респондентів.

Для досягнення мети дослідження були обрані відповідні методики, які дозволяють комплексно оцінити рівень тривожності та виявити основні стратегії копіngu у студентів. Вибір інструментів був зумовлений необхідністю точної діагностики як емоційного стану, так і адаптивних механізмів, що використовуються в умовах стресу:

1. шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера (у адаптації Ю.Л. Ханіна) — оцінює рівень тривожності, реактивної та особистісної;

2. методика діагностики копіng-механізмів Е. Хейм — визначає стратегії копіngu для подолання стресу.

Застосування зазначених методик дозволило здійснити комплексний аналіз взаємозв'язку між рівнем тривожності та вибором копінг-стратегій. Це стало основою для розуміння психологічних механізмів адаптації студентів-психологів до стресових ситуацій.

Емпіричне дослідження проводилося поетапно, що забезпечило всебічний аналіз цього взаємозв'язку.

Перший етап включав діагностику рівня тривожності, що дозволило оцінити індивідуальні особливості тривожності респондентів.

Другий етап передбачав вивчення стратегії подолання стресу, що дозволило з'ясувати, які копінг-стратегії переважають у респондентів з різним рівнем тривожності.

Комплексний підхід до дослідження цих аспектів сприяв глибшому розумінню того, як рівень тривожності впливає на вибір адаптаційних стратегій, що є важливим для розробки психопрофілактичних та корекційних програм для майбутніх психологів.

2.2. Діагностичні методики емпіричного дослідження

Для досягнення мети та виконання завдань емпіричного дослідження були обрані відповідні діагностичні методики, що дозволяють детально вивчити рівень тривожності та копінг-стратегії студентів-психологів. Використання цих інструментів забезпечило можливість всебічного аналізу взаємозв'язку між тривожністю та адаптаційними механізмами, що допомогло глибше зрозуміти психологічні аспекти подолання стресових ситуацій у досліджуваних групах.

Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера (у адаптації Ю. Л. Ханіна).

Дана шкала є однією з найбільш поширених методик для вимірювання тривожності, що дозволяє оцінити не тільки загальний рівень тривожності, а й розрізняти два її компоненти: реактивну тривожність і особистісну

тривожність.

Методика складається з двох частин:

- Шкала реактивної тривожності — вимірює тимчасову, ситуативну тривожність, яка виникає як реакція на певні стресові ситуації або виклики. Реактивна тривожність є змінною характеристикою, яка залежить від конкретного контексту та обставин.

- Шкала особистісної тривожності — оцінює стабільну, довготривалу схильність до тривожних переживань, яка є частиною особистісної структури людини. Високий рівень особистісної тривожності вказує на загальну схильність до переживань тривоги в різних ситуаціях.

Шкала складається з 40 тверджень, по 20 для кожної з двох частин. Кожне твердження пропонується респонденту оцінити за 4-бальною шкалою:

- 1 — абсолютно не підходить до мене
- 2 — більше не підходить, ніж підходить
- 3 — більше підходить, ніж не підходить
- 4 — абсолютно підходить до мене.

Респонденти мають оцінити, наскільки твердження відповідають їхньому досвіду чи відчуттям. Для кожного із підрозділів (реактивної та особистісної тривожності) розраховуються окремі бали, що дозволяють визначити рівень тривожності за кожним із напрямків.

Ця методика дозволяє оцінити тривожність у студентів, професіоналів і навіть у клінічних умовах. Вона є ефективною для дослідження не тільки загального рівня тривожності, а й для визначення того, чи є людина схильною до постійних тривожних переживань або реагує на ситуації стресу із підвищеною тривожністю.

Переваги методики:

- Можливість розрізняти два типи тривожності (реактивну та особистісну).
- Висока чутливість до змін тривожності в залежності від ситуацій.
- Простота і доступність використання, що дозволяє застосовувати

методику в різних умовах.

Недоліки методики:

- Може бути суб'єктивною у випадку неточних самопочуттів респондентів.
- Може потребувати додаткової перевірки для окремих культурних чи соціальних груп.

Методика діагностики копінг-механізмів (стратегій подолання стресу) за Е. Хейм.

Методика призначена для вивчення індивідуальних способів подолання стресових ситуацій, які людина застосовує у складних або загрозливих обставинах. Вона дозволяє визначити переважні копінг-стратегії — тобто психологічні механізми, що використовуються для адаптації до психоемоційного навантаження.

Базується на уявленні, що кожна особистість має характерний набір способів реагування на стрес, які є результатом досвіду, темпераменту, особистісних рис та соціального навчання. Стратегії подолання в цій методиці поділяються на три основні групи:

- Когнітивні (розумові способи переосмислення ситуації);
- Емоційні (пов'язані з вираженням або пригніченням емоцій);
- Поведенкові (спрямовані на активну зміну або уникнення ситуації).

Методика складається з 50 тверджень, які описують різні способи поведінки в стресових ситуаціях. Респондент має обрати ті варіанти, які найбільшою мірою відповідають його поведінці у складних ситуаціях. У процесі обробки даних визначаються бали за окремими шкалами, що відповідають конкретним копінг-стратегіям.

У дослідженні виділяються дев'ять основних копінг-стратегій:

- звернення по соціальну підтримку,
- планування вирішення проблеми,
- позитивна переоцінка,
- прийняття відповідальності,

- втеча–уникання,
- дистанціювання,
- конфронтація,
- самоконтроль,
- прийняття ситуації.

Методика дозволяє виявити, які саме стратегії додання переважають у конкретної особи: конструктивні чи деструктивні. Це важливо як для діагностики адаптаційних можливостей, так і для подальшої розробки рекомендацій з підвищення стресостійкості. У контексті студентів-психологів результати дають змогу простежити, наскільки обрана стратегія пов'язана з рівнем тривожності та психоемоційною стабільністю.

Переваги методики:

- Комплексний підхід до аналізу різних типів копінгу.
- Дає можливість оцінити індивідуальні особливості реагування на стрес.
- Простота у проведенні та обробці результатів.

Недоліки методики:

- Вимагає чесності та саморефлексії з боку респондентів.
- Результати можуть бути спотворені соціально бажаними відповідями.

2.3. Емпіричне дослідження тривожності та її вплив на вибір копінг-стратегій серед студентів

З метою вивчення особливостей взаємозв'язку між рівнем тривожності та характером обраних копінг-стратегій було проведено емпіричне дослідження серед студентів, які навчаються на психологів. Аналіз отриманих даних дозволив встановити, які саме стратегії подолання стресових ситуацій є типовими для студентів із різним рівнем тривожності, а також виявити загальні тенденції у функціонуванні емоційно-вольової сфери майбутніх фахівців у

сфері психологічної допомоги.

Першим етапом дослідження стало визначення рівня тривожності респондентів за допомогою шкали Ч. Д. Спілбергера в адаптації Ю. Л. Ханіна. Застосування цього інструменту дозволило отримати кількісні показники як реактивної, так і особистісної тривожності, що надало змогу розподілити учасників за рівнями емоційної напруги та виявити особливості їхнього емоційного реагування у стресогенних ситуаціях. На Рис. 2.1. – результати оцінки рівня реактивної тривожності у порівняння «студенти – практикуючі психологи».

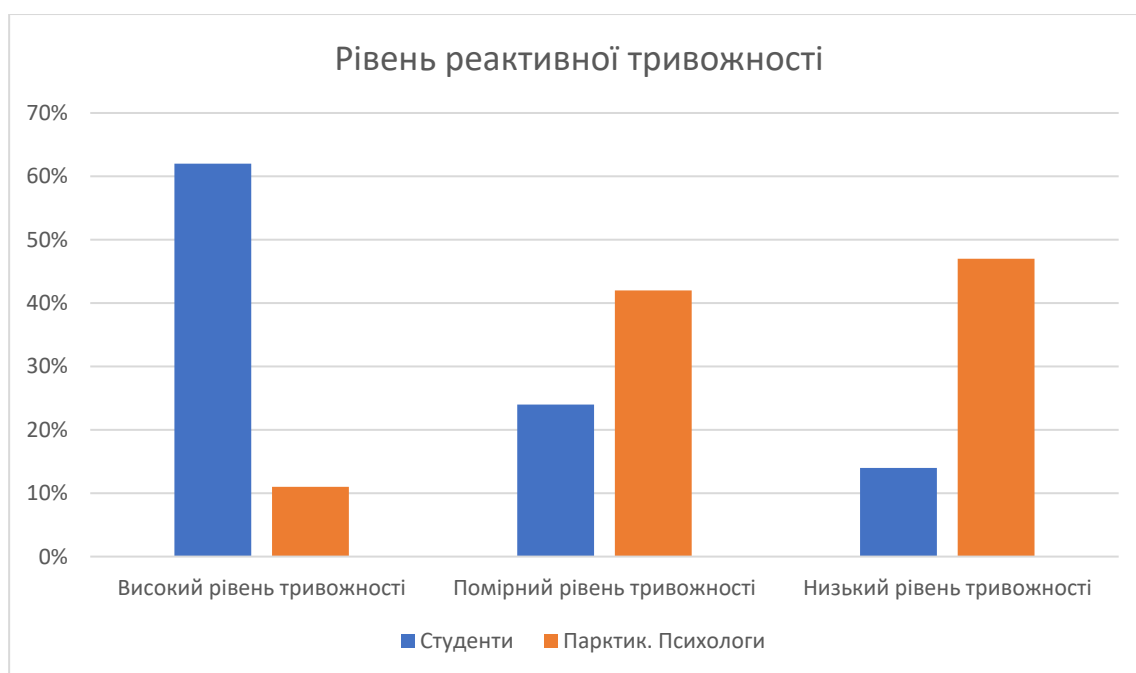


Рис. 2.1. Показник реактивної тривожності у порівнянні: студенти та практикуючі психологи.

Отримані результати дослідження, які продемонстровано на Рис. 2.1., демонструють виразні відмінності у рівнях тривожності між студентами-психологами та практикуючими фахівцями, що дозволяє зробити низку важливих висновків щодо впливу професійного досвіду на емоційну регуляцію та стресостійкість.

Серед студентів переважає високий рівень тривожності — 62% респондентів належать до цієї категорії. Такий показник свідчить про значну емоційну чутливість до зовнішніх подразників і підвищену реактивність на

стресові ситуації. Це цілком узгоджується з віковими та професійними особливостями вибірки, адже молоді фахівці лише формують навички адаптації до складних умов освітнього та майбутнього професійного середовища. Високий рівень тривожності в цьому контексті може вказувати на нестачу досвіду у подоланні тривалих психоемоційних навантажень та нерозвиненість ефективних механізмів саморегуляції. Помірний рівень тривожності було зафіксовано у 24% студентів, що свідчить про наявність певного ресурсу для емоційної стабільності й часткову здатність до конструктивного реагування на напружені ситуації. Проте з огляду на значну кількість студентів із високими показниками тривожності, можна припустити, що навіть у групі з помірним рівнем не всі респонденти здатні повною мірою підтримувати оптимальний стан внутрішньої рівноваги. Лише 14% студентів продемонстрували низький рівень тривожності, що вказує на обмежену частку осіб, які мають високий рівень стресостійкості та зрілі механізми емоційної регуляції.

У групі практикуючих психологів спостерігається протилежна тенденція. Переважна більшість респондентів демонструє низький (47%) або помірний (42%) рівень тривожності. Це свідчить про сформовану здатність ефективно долати стресові ситуації, що є результатом професійного становлення, досвіду роботи з клієнтами та засвоєння адаптивних моделей поведінки. Лише 11% практикуючих психологів мають високий рівень тривожності, що можна розглядати як винятковий випадок або тимчасовий стан, зумовлений індивідуальними особливостями чи актуальними життєвими обставинами.

Отже, дані результати дозволяють припустити, що рівень тривожності значною мірою знижується з накопиченням професійного досвіду, що, у свою чергу, сприяє розвитку ефективніших копінг-стратегій. Професійна діяльність, яка передбачає систематичну роботу з емоційними станами інших людей, вочевидь, вимагає й формує відповідні навички саморегуляції, що знижує емоційну вразливість та забезпечує стабільнішу адаптацію до стресу.

На Рис. 2.2. – результати оцінки рівня особистісної тривожності у порівняння «студенти – практикуючі психологи».

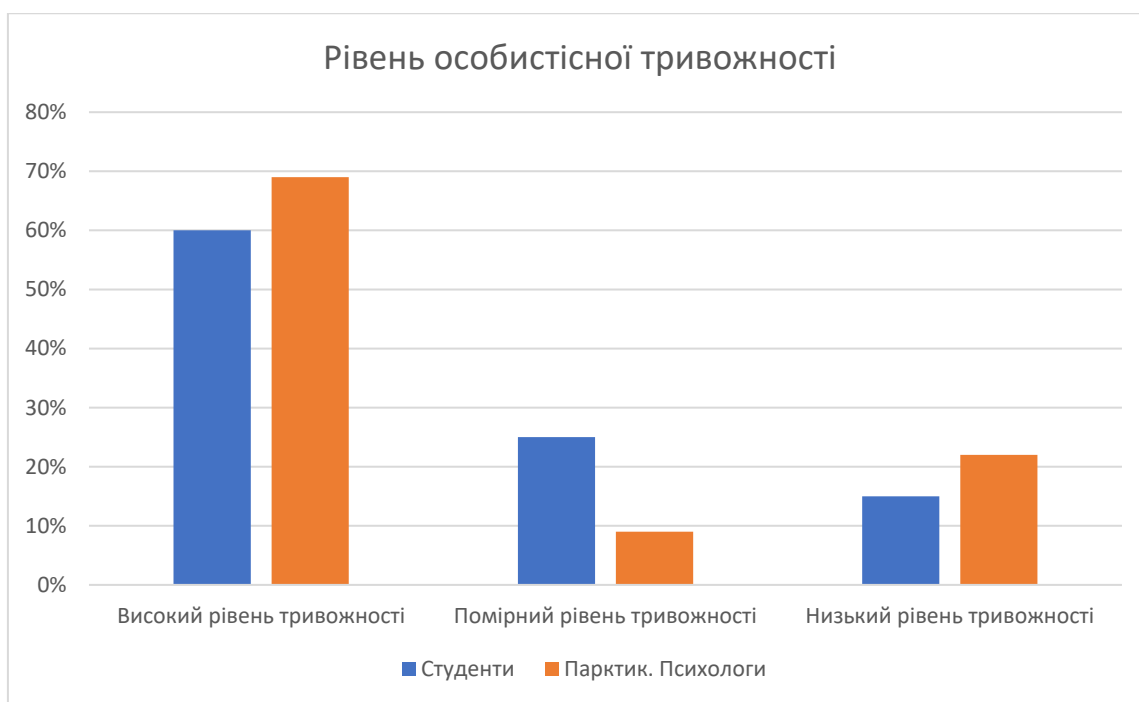


Рис. 2.2. Показник особистісної тривожності у порівнянні: студенти та практикуючі психологи.

Результати на Рис. 2.2. свідчать про помітні відмінності також і у рівні особистісної тривожності між студентами та практикуючими психологами. Згідно з отриманими даними, серед студентів переважає високий рівень тривожності у 60%, що свідчить про виражену емоційну вразливість і схильність до напруженого реагування на стресові стимули. Така тенденція є типовою для осіб, які перебувають на етапі професійного становлення, ще не мають достатнього практичного досвіду та стабільних навичок емоційної саморегуляції. Це також може вказувати на нестачу сформованих механізмів подолання емоційного напруження, невпевненість у власних професійних здібностях та загальну нестабільність самооцінки в умовах навчального процесу. 25% студентів продемонстрували помірний рівень тривожності, що дозволяє припустити наявність часткової здатності до адаптації у стресових ситуаціях, хоча ця адаптація ще не є сталою та потребує подальшого розвитку. Лише 15% респондентів з цієї групи мають низький рівень тривожності, що вказує на порівняно обмежене число осіб, які вже володіють ефективними навичками емоційної регуляції або мають вищу психологічну стійкість.

У групі практикуючих психологів домінує також високий рівень

тривожності — 69%, що є доволі неочікуваним показником. Цей факт може свідчити про підвищене навантаження, з яким стикаються фахівці в процесі професійної діяльності. Йдеться про хронічну напругу, пов'язану з емоційною включеністю в проблеми клієнтів, високий рівень відповідальності, ризик професійного вигорання та постійну необхідність приймати важливі рішення в умовах психологічної невизначеності. Водночас лише 9% практикуючих психологів демонструють помірний рівень тривожності, що може вказувати на недостатню стабільність у саморегуляційних процесах у частини фахівців. Низький рівень тривожності спостерігається у 22% психологів, що свідчить про наявність у частини респондентів високої адаптаційної здатності, емоційної зрілості та сформованих копінг-стратегій, що дозволяють ефективно керувати внутрішнім станом у складних професійних обставинах.

Таким чином, можемо говорити, що як студенти, так і практикуючі психологи демонструють високі показники особистісної тривожності, однак для останніх це, ймовірно, пов'язано із навантаженнями професійного характеру. У свою чергу, результати студентів можуть розглядатися як закономірний етап професійної соціалізації та становлення.

Наступним етапом нашого дослідження було проведено аналіз результатів за методикою діагностики копінг-механізмів Е. Хейма, що дозволило виявити особливості стратегій подолання стресу серед респондентів.

Отримані результати дослідження студентів наведені у Табл. 2.1., практикуючих психологів – у Табл. 2.2.

Таблиця 2.1.

Розподіл вибору копінг-стратегій студентів

	Стратегії копіngu			Сума
	Когнітивна	Емоційна	Поведінкова	
Адаптивні	24	31	45	100%
Відносно адаптивні	35	42	23	100%
Не адаптивні	39	32	29	100%

Результати, представлені в Табл. 2.1., дають можливість провести

глибший аналіз стратегій копіngu, застосовуваних студентами в різних контекстах.

Для адаптивних стратегій копіngu можна зазначити, що перевага надана поведінковим стратегіям (45%), що свідчить про схильність до активних дій у ситуаціях стресу. Відносно когнітивних та емоційних стратегій, ці показники становлять 24% та 31% відповідно. Це вказує на схильність до обробки стресових ситуацій через зміни у поведінці, що є характерним для людей, які успішно долають стрес, застосовуючи практичні методи вирішення проблем. Для відносно адаптивних стратегій результат вказує на досить рівний розподіл між когнітивними (35%), емоційними (42%) та поведінковими (23%) стратегіями. Вища частка емоційних стратегій може свідчити про певний рівень емоційної регуляції, хоча і в умовах менш ефективної адаптації до стресу порівняно з більш адаптивними стратегіями. Неадаптивні стратегії також демонструють певний дисбаланс: 39% респондентів вибирають когнітивні стратегії, що вказує на потенціал зациклення на стресових ситуаціях або неефективні способи когнітивної обробки проблем. Емоційні стратегії становлять 32%, що може свідчити про схильність до емоційного реагування, яке не забезпечує ефективного подолання стресу. Поведінкові стратегії в даній категорії займають 29%, що вказує на менш активний підхід до вирішення проблем.

Таким чином, аналіз показує, що більшість респондентів використовують адаптивні стратегії з домінуванням поведінкових стратегій, що може вказувати на ефективність у подоланні стресу. Разом із цим, значна частина респондентів застосовує відносно адаптивні стратегії, зокрема емоційні, що може свідчити про потребу в подальшому розвитку більш ефективних механізмів копіngu.

Таблиця 2.2.

Розподіл вибору копінг-стратегій практикуючими психологами

	Стратегії копіngu			Сума
	Когнітивна	Емоційна	Поведінкова	
Адаптивні	35	42	23	100%

Відносно адаптивні	47	20	33	100%
Не адаптивні	20	34	46	100%

Результати, представлені в Табл. 2.2, демонструють, що для адаптивних стратегій спостерігається перевага емоційних стратегій, які обрали 42% респондентів. Це вказує на важливість емоційної регуляції та здатності до самоусвідомлення у професійній діяльності. Когнітивні стратегії складають 35%, що свідчить про вміння практикуючих психологів аналізувати стресові ситуації та змінювати їх сприйняття. Поведінкові стратегії мають найменшу частку (23%), що може вказувати на меншу схильність до активних дій як основного способу подолання стресу. Для відносно адаптивних стратегій відзначається рівний розподіл між когнітивними (47%) та поведінковими (33%) стратегіями. Це може свідчити про прагнення практикуючих психологів активно працювати з проблемами через зміни у поведінці та мисленні. Менший відсоток емоційних стратегій (20%) може вказувати на менш важливу роль емоційної регуляції в цьому контексті. У неадаптивних стратегіях найбільшу частку складають поведінкові стратегії (46%), що може свідчити про схильність до неефективних дій у стресових ситуаціях, зокрема до реакцій, що не приводять до вирішення проблем. Когнітивні стратегії складають 20%, що вказує на неефективне оброблення стресових ситуацій на рівні мислення. Емоційні стратегії мають середнє значення (34%), що вказує на недостатню емоційну регуляцію у даному контексті.

Загалом, результати показують, що практикуючі психологи, як і студенти, використовують переважно адаптивні копінг-стратегії, зокрема через когнітивні та емоційні підходи. Однак наявність неадаптивних стратегій, зокрема у вигляді поведінкових реакцій, може вказувати на потребу в подальшому розвитку ефективних способів копіngu у професійному контексті.

На Рис. 2.3. наочно проілюстровано розподіл вибору когнітивних, емоційних та поведінкових копінг-стратегій серед двох груп досліджуваних, що дозволяє візуально порівняти їх адаптивні та неадаптивні механізми подолання стресових ситуацій.



Рис. 2.3. Розподіл вибору копінг-стратегій у порівнянні: студенти та практикуючі психологи.

Аналізуючи результати, представлені на Рис. 2.3., ми бачимо помітні відмінності у виборі копінг-стратегій між студентами, майбутніми психологами, та вже практикуючими психологами. Практикуючі фахівці частіше застосовували конструктивну активність (4,6% проти 3%) і співробітництво (7,8% проти 6,1%), що свідчить про їхню більшу готовність до ефективного подолання стресу шляхом активної взаємодії з ситуацією та з іншими людьми. Також спостерігається дещо вищий рівень альтруїзму серед досвідчених психологів (5% проти 4%), що може відображати сформовану професійну орієнтацію на допомогу іншим навіть у складних умовах.

Натомість майбутні психологи продемонстрували вищу частотність використання неадаптивних стратегій: відступ (6,7% проти 1%), відволікання (7% проти 4%) і активне уникнення (5% проти 2,5%). Це може свідчити про недостатній розвиток навичок конструктивного реагування на стресові ситуації, що є характерним для осіб із меншим практичним досвідом. Подібні тенденції вказують на необхідність цілеспрямованої психологічної підготовки майбутніх фахівців з акцентом на розвиток ефективних копінг-стратегій. Водночас стратегія звернення по допомогу продемонструвала приблизно однакову вираженість у обох групах (3,2% серед студентів та 3% серед практиків), що

підкреслює загальну для професії орієнтацію на взаємопідтримку у складних обставинах.

Отже, загальна тенденція свідчить про те, що практичний досвід відіграє важливу роль у формуванні більш зрілих, адаптивних копінг-стратегій, що є критично важливим для ефективної професійної діяльності психолога.

Для оцінки зв'язку між рівнями тривожності (реактивної та особистісної) та вибором копінг-стратегій у студентів та практикуючих психологів було проведено розрахунок кореляційних коефіцієнтів за методом Пірсона.

Кореляційні зв'язки тривожності та копінгу серед студентів представлено у Табл. 2.3.

Таблиця 2.3.

**Кореляційні зв'язки між рівнем тривожності та стратегіями вибору
копінгу студентів**

Копінги	Тривожність	
	Реактивна	Особистісна
Конструктивна активність	-0,078	0,187
Співробітництво	0,118	0,414*
Альтруїзм	-0,138	0,138
Звернення	0,112	0,438*
Компенсація	0,228	0,629**
Відволікання	-0,238	0,310
Активне уникнення	-0,488*	-0,276
Відступ	-0,112	-0,016

Примітка. * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$.

Результати кореляційного аналізу, проведеного для визначення зв'язків між рівнем тривожності та стратегіями копінгу у студентів, показують значущі кореляції для кількох стратегій, що дозволяє зробити висновки щодо адаптаційних механізмів студентів у ситуаціях стресу.

Стратегія співробітництва демонструє помірно позитивну кореляцію з особистісною тривожністю ($r = 0,414$; $p < 0,05$), що вказує на те, що студенти з вищим рівнем особистісної тривожності схильні більше звертатися до підтримки інших людей у стресових ситуаціях. Це свідчить про важливість соціальної підтримки для осіб, які переживають стрес.

Звернення до інших також має помірно позитивну кореляцію з особистісною тривожністю ($r = 0,438$; $p < 0,05$), що підтверджує, що студенти, які мають високий рівень особистісної тривожності, намагаються шукати підтримку у зовнішньому середовищі для подолання тривоги.

Компенсація виявляє сильну позитивну кореляцію з особистісною тривожністю ($r = 0,629$; $p < 0,01$), що свідчить про використання компенсаторних механізмів (наприклад, надмірна активність або зосередження на іншому) для зниження емоційної напруги в ситуаціях стресу.

Активне уникнення має негативну кореляцію з реактивною тривожністю ($r = -0,488$; $p < 0,05$), що може вказувати на те, що студенти, що стикаються з вищим рівнем реактивної тривожності, схильні уникати стресових ситуацій, що відповідає типовим стратегіям захисту в умовах гострого стресу.

Конструктивна активність не демонструє значущих кореляцій ані з реактивною, ані з особистісною тривожністю. Це може свідчити про те, що дана стратегія менш активно використовується в контексті подолання тривожності студентами, або ж її ефективність не залежить безпосередньо від рівня тривожності.

Альтруїзм також має слабку позитивну кореляцію з особистісною тривожністю ($r = 0,138$), що свідчить про незначний вплив цього копінгу на рівень тривожності, ймовірно через його недостатньо активне застосування в ситуаціях, що викликають тривогу.

Загалом кореляційний аналіз показує, що студенти з вищим рівнем особистісної тривожності схильні використовувати стратегії, які включають зовнішню підтримку та компенсаторні механізми, такі як співробітництво, звернення за допомогою і компенсація. Водночас ті, хто відчуває вищий рівень

реактивної тривожності, мають тенденцію до уникнення стресових ситуацій. Стратегії, орієнтовані на конструктивну активність або альтруїзм, не виявляють суттєвого впливу на рівень тривожності, що вказує на їх менш значущу роль у подоланні тривоги в умовах досліджуваної вибірки.

Також було проведено кореляційний аналіз зв'язки тривожності та копінгу серед психологів, що вже практикують. Дані цих кореляційних зв'язків представлено у Табл. 2.4.

Таблиця 2.4.

**Кореляційні зв'язки між рівнем тривожності та стратегіями вибору
копінгу психологів-практиків**

Копінги	Тривожність	
	Реактивна	Особистісна
Конструктивна активність	0,229	0,348
Співробітництво	0,216	0,288
Альтруїзм	0,171	0,066
Звернення	0,378	0,508*
Компенсація	0,679**	0,822**
Відволікання	0,612**	0,682*
Активне уникнення	-0,178	-0,106
Відступ	0,289	0,368

Примітка. * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$.

Результати кореляційного аналізу, проведеного для виявлення зв'язків між рівнем тривожності та стратегіями копінгу у психологів-практиків, демонструють чіткі кореляції, що дозволяють зробити важливі висновки щодо адаптаційних механізмів професіоналів у стресових умовах.

Звернення має сильну позитивну кореляцію з особистісною тривожністю ($r = 0,508$; $p < 0,05$), що свідчить про те, що психологи-практики, які відчувають високий рівень особистісної тривожності, більш схильні звертатися за допомогою до інших. Це може вказувати на важливість підтримки й

консультацій для професіоналів в умовах стресу.

Компенсація виявляє сильну позитивну кореляцію як з реактивною тривожністю ($r = 0,679$; $p < 0,01$), так і з особистісною тривожністю ($r = 0,822$; $p < 0,01$), що вказує на використання компенсаторних механізмів як важливої стратегії для зниження рівня тривожності. Це може включати перенаправлення енергії або зосередження на іншій діяльності для зменшення емоційного навантаження.

Відволікання також має високі позитивні кореляції з обома видами тривожності: реактивною ($r = 0,612$; $p < 0,01$) і особистісною ($r = 0,682$; $p < 0,05$), що свідчить про схильність психологів використовувати стратегії, спрямовані на зниження рівня тривожності через відволікання уваги від стресових ситуацій.

Конструктивна активність показує помірно позитивну кореляцію з реактивною ($r = 0,229$) та особистісною тривожністю ($r = 0,348$), що вказує на те, що деякі психологи застосовують активні стратегії для подолання тривожності, однак цей вплив не є настільки вираженим.

Співробітництво також має позитивну кореляцію з реактивною ($r = 0,216$) та особистісною тривожністю ($r = 0,288$), хоча цей вплив є менш значущим порівняно з іншими стратегіями.

Альтруїзм не показує значущих кореляцій з тривожністю ($r = 0,171$ для реактивної та $r = 0,066$ для особистісної), що вказує на те, що цей копінг не є основним механізмом подолання тривожності у психологів.

Активне уникнення показує слабку негативну кореляцію з реактивною ($r = -0,178$) та особистісною тривожністю ($r = -0,106$), що свідчить про незначну схильність психологів до уникнення стресових ситуацій як механізму подолання тривожності. Ця стратегія може бути менш популярною серед професіоналів, котрі часто мають більш розвинені адаптаційні стратегії.

У психологів-практиків спостерігається тенденція до використання компенсаторних стратегій для зменшення рівня тривожності, таких як компенсація та відволікання, що вказує на наявність сильних захисних

механізмів. Крім того, стратегія звернення за допомогою також є важливою для професіоналів, що мають високий рівень особистісної тривожності. Водночас стратегії конструктивної активності та співробітництва виявляють помірну кореляцію з тривожністю, що свідчить про те, що вони застосовуються, але не є основними засобами подолання стресу. Альтруїзм і активне уникнення не мають значущих кореляцій, що вказує на їх незначний вплив на тривожність психологів у даній вибірці.

Порівняльний аналіз кореляційних зв'язків між тривожністю та копінг-стратегіями у студентів і психологів-практиків дозволяє виявити суттєві відмінності у зв'язках між тривожністю та вибором копінгових стратегій залежно від професійного статусу досліджуваних.

Загальний рівень кореляцій та структура копінг-реакцій:

У студентів спостерігаються як поодинокі помірні позитивні кореляції (наприклад, між особистісною тривожністю та співробітництвом — $r = 0,414^*$, зверненням — $r = 0,438^*$, компенсацією — $r = 0,629^{**}$), так і негативні зв'язки, зокрема між реактивною тривожністю та активним уникненням ($r = -0,488^*$).

У психологів-практиків значущі кореляції є більш численними, вираженими та системними, особливо з компенсацією (реактивна — $r = 0,679^{**}$, особистісна — $r = 0,822^{**}$) та відволіканням (реактивна — $r = 0,612^{**}$, особистісна — $r = 0,682^*$). Також відзначено важливу роль звернення у зв'язку з особистісною тривожністю ($r = 0,508^*$).

Ключові відмінності:

Студенти мають менше виражених зв'язків, а їх копінг-реакції характеризуються менш структурованим характером. Деякі стратегії, зокрема альтруїзм, відступ, відволікання, мають слабкі або відсутні зв'язки з тривожністю.

Психологи-практики демонструють більш адаптовану картину: вони активно використовують компенсацію та відволікання як копінг-механізми для подолання тривожності. Це свідчить про сформовані психологічні захисні стратегії, притаманні професіоналам із досвідом роботи в емоційно

навантажених сфері.

У студентів більш виражені пошукові та міжособистісні копінги (співробітництво, звернення), що може відображати їх потребу в соціальній підтримці та відсутність сформованих внутрішніх стратегій саморегуляції.

У психологів, навпаки, переважають інтраперсональні стратегії (компенсація, відволікання), що може свідчити про більшу психологічну зрілість і професійну адаптивність.

Результати порівняльного аналізу свідчать про наявність якісних відмінностей у копінгових стратегіях осіб із різним досвідом та професійним статусом. Студенти, як менш досвідчена група, частіше орієнтуються на зовнішню підтримку та соціальні форми копіngu при тривожності. Натомість психологи-практики демонструють більш інтегровані та ефективні внутрішні механізми регуляції емоційного стану. Це вказує на важливість розвитку зрілих копіng-стратегій у процесі професійного становлення майбутніх фахівців.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Проведене емпіричне дослідження дозволило комплексно охарактеризувати особливості тривожності як чинника, що впливає на вибір копіng-стратегій серед студентів, які здобувають фах психолога, а також порівняти ці характеристики з даними практикуючих фахівців. Застосування валідних психодіагностичних методик (шкали Спілбергера–Ханіна та опитувальника Е. Хейма) дало змогу отримати кількісно-якісні показники рівнів тривожності та особливостей використання стратегій подолання стресу в досліджуваних вибірках.

Результати аналізу виявили, що серед студентів домінують високі рівні як реактивної, так і особистісної тривожності. Це свідчить про виражену емоційну чутливість, недостатню сформованість механізмів саморегуляції та нестабільність у способах реагування на стресові впливи. Високий рівень тривожності у студентів варто розглядати як закономірну вікову та професійну

особливість, пов'язану з етапом професійного становлення, навчальним навантаженням, невизначеністю майбутньої діяльності та ще не до кінця сформованим «Я-образом» майбутнього фахівця. Натомість у групі практикуючих психологів спостерігається інша динаміка. Щодо реактивної тривожності, вони виявили вищий рівень емоційної стабільності, що пояснюється наявністю практичного досвіду, сформованими навичками самоконтролю та адаптації до професійних викликів. Однак несподівано високі показники особистісної тривожності серед практикуючих психологів можуть свідчити про наявність хронічного емоційного навантаження, зумовленого глибинною емоційною включеністю у процес роботи з клієнтами, підвищеним почуттям відповідальності, ризиком професійного вигорання та необхідністю постійно приймати рішення в умовах психологічної невизначеності. Отже, хоча реактивна тривожність у цієї групи є нижчою, хронічна (особистісна) тривожність залишається суттєвим викликом.

Аналіз вибору копінг-стратегій студентами вказав на наявність певної тенденції до переважного використання неадаптивних стратегій, особливо за умов високої тривожності. Значна частина студентів застосовує поведінкові стратегії у межах адаптивної моделі, однак у структурі неадаптивних копінгів переважають когнітивні та емоційні форми, що може свідчити про труднощі в переробці інформації під час стресу, схильність до уникання або емоційного перенасичення. Це, своєю чергою, пов'язане з дефіцитом навичок конструктивного самозаспокоєння та емоційного дистанціювання від джерел стресу.

Таким чином, встановлено прямий взаємозв'язок між рівнем тривожності та типом обраних копінг-стратегій: чим вищий рівень тривожності у студента, тим частіше він вдається до менш адаптивних способів подолання труднощів. У практикуючих психологів спостерігається більша варіативність та ефективність копінг-стратегій, що дозволяє припустити позитивний вплив професійної діяльності на розвиток саморегуляційних навичок, однак водночас підкреслює потребу у профілактиці хронічного напруження та психоемоційного вигорання.

Отримані результати підтверджують важливість цілеспрямованого формування адаптивних копінг-стратегій на етапі професійного навчання. Варто впроваджувати в навчальні програми елементи емоційної грамотності, тренінги саморегуляції, методи когнітивно-поведінкової терапії та супервізійної підтримки, що можуть допомогти майбутнім фахівцям ефективніше адаптуватися до професійних викликів і знижувати рівень деструктивної тривожності.

ВИСНОВКИ

У межах дипломного дослідження було всебічно проаналізовано психологічну природу тривожності та особливості її впливу на вибір копінг-стратегій у студентів-психологів, а також проведено порівняння із показниками практикуючих фахівців. Комплексне вивчення теоретичних джерел дозволило визначити тривожність як складну багатовимірну психологічну категорію, що виявляється на емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях. Особливу увагу було приділено взаємозв'язку тривожності з адаптаційними механізмами особистості та стресовими факторами середовища, що особливо актуально для студентської молоді, яка перебуває на етапі активного професійного та особистісного становлення.

У процесі аналізу психолого-педагогічної літератури встановлено, що тривожність значною мірою зумовлюється як зовнішніми чинниками (соціальна нестабільність, навчальне навантаження, невизначеність майбутнього), так і внутрішніми (особистісна чутливість, особливості емоційної регуляції, рівень самосвідомості). Тривожні стани значною мірою впливають на якість навчальної діяльності, емоційний добробут, комунікативну поведінку та здатність до саморегуляції. Особливо критичним є вплив хронічної (особистісної) тривожності, яка може бути малопомітною у звичних умовах, але суттєво посилюється під впливом емоційного або професійного навантаження. Важливим акцентом дослідження стала характеристика копінг-стратегій, які використовуються для подолання тривожності. Було встановлено, що вибір стратегій залежить від рівня тривожності: студенти з вищим рівнем тривожності частіше використовують емоційно-орієнтовані або неадаптивні форми поведінки (уникнення, емоційне перенасичення, внутрішнє напруження), тоді як менш тривожні особи демонструють схильність до раціонального аналізу, пошуку підтримки, конструктивного вирішення проблем. Це свідчить про нерівномірну сформованість навичок подолання стресу в межах досліджуваної вибірки та вказує на необхідність розробки

програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток адаптивного копінгу та підвищення емоційної компетентності.

Результати емпіричного дослідження підтвердили гіпотезу про наявність суттєвого зв'язку між тривожністю та типом копінг-стратегій. Серед студентів-психологів переважають високі показники як реактивної, так і особистісної тривожності. Це відображає емоційну нестабільність, низьку сформованість механізмів саморегуляції та часте використання неадаптивних стратегій подолання труднощів. Натомість у групі практикуючих психологів виявлено нижчі показники реактивної тривожності, що можна пояснити професійним досвідом, розвинутими навичками самоконтролю та толерантності до невизначеності. Водночас несподівано високий рівень особистісної тривожності в цій групі свідчить про хронічний характер емоційного навантаження в умовах тривалої професійної діяльності, що пов'язано з ризиком вигорання, емоційною включеністю у проблеми клієнтів та потребою приймати рішення в умовах психологічної напруги.

Таким чином, на основі узагальнених даних зроблено висновок про необхідність цілеспрямованої психологічної підготовки майбутніх фахівців, що передбачає розвиток емоційної грамотності, саморегуляції та стресостійкості. Важливо, щоб у навчальний процес було інтегровано тренінги з технік подолання тривожності, елементи когнітивно-поведінкової терапії, методики розпізнавання та зміни деструктивних установок, а також супервізійна підтримка як ефективний засіб професійного самозбереження. Такі заходи сприятимуть формуванню в майбутніх психологів стійких адаптивних копінг-стратегій, підвищенню їх професійної ефективності та зниженню ризику деструктивного впливу тривожності на якість життя та діяльності.

Отримані результати становлять цінний практичний ресурс для удосконалення системи підготовки психологів у вищій школі, а також для розробки профілактичних програм збереження психічного здоров'я молоді в умовах нестабільного соціального середовища. Вони також можуть бути використані як основа для подальших досліджень, спрямованих на глибше

вивчення взаємозв'язку емоційної регуляції, копінг-стратегій і професійного становлення фахівців психологічної сфери.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Астапов В.М. Функціональний підхід до вивчення стану тривоги// Психологічний журнал. – 1992. - №5. Астапов В.М. Функціональний підхід до вивчення стану тривоги// Психологічний журнал. – 1992. - №5.
2. Варій М.Й. Загальна психологія. – 4-те вид., випр. і доп. – К.: Центр учбової літератури, 2018. – 312 с.
3. Демчук О. О. Психодіагностичний довідник : [метод. посіб.] / О. О. Демчук; Рівнен. держ. гуманітар. ун-т. - Рівне : Дятлик М., 2016. - 91 с.
4. Жигайло Н. І. Соціальна педагогіка: навч. посіб. / Н. І. Жигайло. – Львів : Новий Світ-2000, 2007. – 256 с.
5. Загальна психологія / За ред. С. Д. Максименка. 2-ге вид. – Вінниця: Нова Книга, 2018. — 280с.
6. Прихожан А.М. Форми і маски тривожності. Вплив тривожності на діяльність й розвиток особистості // Тривога і тривожність / Під ред. В.М.Астапова. – СПб., 2001.
7. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical manual of mental disorders, 5th ed. (DSM-V). – American Psychiatric Publishing; 2013. – 991 p.
8. Anglin R. E. Vitamin D deficiency and depression in adults: systematic review and meta-analysis / R. E. Anglin, Z. Samaan, S. D. Walter et al. // The British Journal of Psychiatry. – 2013 Feb. – 202. – P. 100-107.
9. Anshori A. Fleming's defense mechanisms in stephen crane's the red badge of courage / Adam Anshor // Journal of English and Education. – 2011. – Vol. 5. – No.2. – P. 1-20. – URL: <https://media.neliti.com/media/publications/221823-flemings-defense-mechanisms-in-stephen-c.pdf>.
10. Casseb G. A. Potential role of vitamin D for the management of depression and anxiety / G. A. Casseb, M. P. Kaster, A. L. S.Rodrigues // CNS Drugs. – 2019. – Jul. –33(7). – P. 619-637.

11. De Kloet E. R. Stress and the brain: from adaptation to disease / E. R. De Kloet, M. Joels, F. Holsboer // Nature Reviews Neuroscience. – 2005 Jun. – 6(6). – P.463-475.