

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

А. С. Ракитянська

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**ВПЛИВ АКАДЕМІЧНОГО СТРЕСУ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет _____ здоров'я людини _____
Кафедра _____ психології та соціології _____
Освітній ступінь _____ бакалавр _____
Спеціальність _____ 053 Психологія _____
Освітньо-професійна програма _____ «Психологія» _____

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувачка кафедри
психології та соціології
Бохонкова Ю. О.

“01” травня 2026 року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
Ракитянської Анастасії Сергіївни

1. Тема роботи: «Вплив академічного стресу на психоемоційний стан студентської молоді».

Керівник роботи: Н. М. Бугайова – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології, затверджений наказом по університету від «01» травня 2026 року, № 64/15.04-С

2. Строк подання студентом роботи до захисту «7» червня 2026 року.

3. Вихідні дані до роботи: обсяг роботи – 65 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами з урахуванням Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015.

4. Зміст основної частини (перелік питань, які потрібно розробити): проаналізувати наукові джерела із зазначеної проблематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження та провести експериментальне дослідження; за допомогою математичних методів обробити й презентувати отримані результати; на основі результатів проведеного констатувального експерименту розробити практичні рекомендації щодо проблеми дослідження.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): таблиці, рисунки (гістограми, діаграми, сегментограми).

6. Консультанти розділів:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Бугайова Н. М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології	07.05.2026	11.06.2026
2.	Бугайова Н. М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології	07.05.2026	10.05.2026

7. Дата видачі завдання: 01.05.2026 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Визначення проблеми, завдань дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	01.05.2026 – 06.05.2026	
2	Аналіз літератури за проблемою. Систематичний аналіз наукових джерел. Структурування огляду літератури. Робота над теоретичною частиною дослідження.	07.05.2026 – 11.06.2026	
4	Узагальнення результатів констатувального експерименту.	07.05.2026 – 10.05.2026	
6	Перевірка роботи на академічний плагіат.	11.06.2026 – 14.06.2026	
7	Представлення роботи на зовнішню рецензію	15.06.2026 – 17.06.2026	
8	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту.	18.06.2026 – 22.06.2026	
9	Захист кваліфікаційної роботи.	23.06.2026 – 24.06.2026	

Здобувачка вищої освіти

Ракитянська А. С.

Керівник роботи:
к. психол. н., доц.

Бугайова Н. М.

РЕФЕРАТ

Текст – 65 с., табл. – 9, рис. – 4, додатків – 5, літератури – 50 дж.

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичний аналіз наукової літератури з дослідження проблеми впливу академічного стресу на психоемоційний стан студентської молоді. Експериментально розглянуто вплив академічного стресу на психоемоційний стан студентської молоді. Підібрано й апробовано психодіагностичні методики, спрямовані на дослідження впливу академічного стресу на психоемоційний стан студентської молоді. За допомогою методів обробки емпіричних даних представлено результати констатувального експерименту, на основі яких розроблено практичні рекомендації, спрямовані на підвищення психоемоційної стійкості здобувачів вищої освіти.

Ключові слова: АКАДЕМІЧНИЙ СТРЕС, ВНУТРІШНІ І ЗОВНІШНІ ПОДІЇ, ЕМОЦІЇ, ЕМОЦІЙНИЙ СТАН, НАВЧАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ, ОСОБИСТІСТЬ, ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН, ПСИХОЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ, СПРИЙНЯТТЯ, СТУДЕНТСЬКА МОЛОДЬ.

ABSTRACT

Rakytianska A. S. "The Impact of Academic Stress on the Psychological and Emotional Well-Being of College Students". Qualification work 2026.

The qualification work presents a theoretical analysis of the scientific literature on the impact of academic stress on the psycho-emotional state of college students. The impact of academic stress on the psycho-emotional state of college students was examined experimentally. Psychodiagnostic methods aimed at studying the impact of academic stress on the psycho-emotional state of college students were selected and tested. Using methods of empirical data analysis, the results of a diagnostic experiment are presented, based on which practical recommendations aimed at improving the psycho-emotional resilience of college students were developed.

Keywords: ACADEMIC STRESS, INTERNAL AND EXTERNAL EVENTS, EMOTIONS, EMOTIONAL STATE, ACADEMIC ACTIVITY, PERSONALITY, PSYCHO-EMOTIONAL STATE, PSYCHO-EMOTIONAL RESILIENCE, PERCEPTION, STUDENTS.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	12
1.1. Аналіз наукової літератури з проблеми вивчення психоемоційного стану.....	12
1.2. Психоемоційний стан як відображення сприйняття особистістю внутрішніх і зовнішніх подій.....	16
1.3. Особливості розвитку особистості під впливом навчальної діяльності.....	20
Висновки до розділу 1.....	24
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ АКАДЕМІЧНОГО СТРЕСУ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	26
2.1. Особливості впливу академічного стресу на психоемоційний стан студентської молоді.....	26
2.2. Дослідження впливу академічного стресу на психоемоційний стан студентської молоді.....	29
2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту.....	32
2.4. Практичні рекомендації, спрямовані на підвищення психоемоційної стійкості здобувачів вищої освіти.....	44
Висновки до розділу 2.....	66
ВИСНОВКИ.....	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	70
ДОДАТКИ.....	73

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасних умовах розвитку вищої освіти значно зростає інтенсивність навчального процесу, підвищуються вимоги до академічної успішності студентів, що супроводжується посиленням психоемоційного навантаження. Студентська молодь перебуває на етапі активного особистісного становлення, тому є особливо чутливою до впливу стресових чинників. Одним із найбільш поширених факторів напруження є академічний стрес, який виникає внаслідок значного навчального навантаження, необхідності виконання великої кількості завдань, дотримання дедлайнів, підготовки до іспитів та конкуренції в освітньому середовищі.

Вплив академічного стресу може негативно позначатися на психоемоційному стані студентів, спричиняючи підвищення рівня тривожності, емоційне виснаження, зниження навчальної мотивації та погіршення психологічного благополуччя. Особливої актуальності ця проблема набуває у зв'язку зі зростанням кількості студентів, які мають труднощі адаптації до сучасного освітнього середовища, що безпосередньо впливає не лише на їхню академічну успішність, а й на загальний стан психічного здоров'я.

Проблема академічного стресу та його впливу на психоемоційний стан студентської молоді є предметом дослідження як у вітчизняній, так і в зарубіжній науці.

У класичних психологічних дослідженнях фундаментальне значення мають роботи Г. Сельє, який увів поняття стресу та описав загальний адаптаційний синдром. Подальший розвиток теорії стресу здійснили Р. Лазарус і С. Фолкман [46], які розробили транзакційну модель стресу, що пояснює його як результат взаємодії між вимогами середовища та когнітивною оцінкою індивіда і його копінг-ресурсами.

У сучасних зарубіжних дослідженнях академічний стрес студентів розглядається як фактор, що безпосередньо впливає на психічне здоров'я.

Зокрема, Д. Перез-Йорге [51] та Дж. Бенітез-Агюдело [50] встановили зв'язок між рівнем академічного стресу та розвитком тривожності, депресивних станів і порушень сну у студентської молоді. Також Б. Позос-Раділо [52] доводить, що тривалий академічний стрес може набувати хронічного характеру та негативно впливати на загальний психоемоційний стан особистості.

У вітчизняній науковій думці питання академічного стресу та психоемоційного стану студентів розглядається у працях Л. Сердюк [34], Г. Дубчак [9], Т. Траверсе [38], які аналізують причини виникнення навчального стресу, його прояви та способи подолання. Дослідження М. Шпак [43] присвячені психоемоційному стану студентів в умовах зміненого освітнього середовища, зокрема дистанційного навчання. У роботах О. Лотоцької [20], П. Левчука [19] та інших авторів акцентується увага на проблемі стресостійкості студентської молоді та її адаптації до навчального навантаження.

Незважаючи на значну кількість наукових досліджень, присвячених проблемі стресу, недостатньо вивченим залишається питання специфіки впливу саме академічного стресу на психоемоційний стан студентської молоді в сучасних умовах. Відсутність комплексного підходу до визначення чинників академічного стресу та особливостей його впливу ускладнює розробку ефективних способів профілактики та подолання його негативних наслідків.

Таким чином, незважаючи на значну кількість наукових напрацювань, проблема впливу академічного стресу на психоемоційний стан студентів залишається актуальною та потребує подальшого комплексного вивчення з урахуванням сучасних соціально-освітніх умов.

Об'єкт дослідження – психоемоційний стан студентської молоді.

Предмет дослідження – вплив академічного стресу на психоемоційний стан студентської молоді.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості впливу академічного стресу на психоемоційний стан студентської молоді.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову літературу з проблеми дослідження впливу академічного стресу на психоемоційний стан студентської молоді.
2. Розглянути особливості впливу академічного стресу на психоемоційний стан студентської молоді.
3. Дослідити особливості впливу академічного стресу на психоемоційний стан студентської молоді.
4. Здійснити психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту.
5. Розробити практичні рекомендації, спрямовані на підвищення психоемоційної стійкості здобувачів вищої освіти.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали фундаментальні положення психологічної науки щодо природи стресу, закономірностей його виникнення та впливу на психоемоційний стан особистості: положення теорії стресу (Г. Сельє), відповідно до якої стрес розглядається як неспецифічна реакція організму на будь-які вимоги середовища, а також концепція загального адаптаційного синдрому. Важливе значення мають ідеї Р. Лазаруса та С. Фолкман [46], які у межах транзакційної моделі стресу розглядають його як результат взаємодії між індивідом та середовищем, де ключову роль відіграє когнітивна оцінка ситуації та способи подолання стресу (копінг-стратегії). У контексті дослідження академічного стресу враховуються наукові підходи до вивчення стресу в освітньому середовищі, зокрема праці вітчизняних дослідників Л. Сердюк[33], Г. Дубчак [9], Т. Траверсе [38], М. Шпак [43], які розглядають особливості навчального навантаження як стресогенний фактор та його вплив на психоемоційний стан студентської молоді. Також використовуються результати досліджень О. Лотоцької [20], П. Левчука [19] та співавторів, що присвячені проблемі стресостійкості студентів та їх адаптації до умов навчання у закладах вищої освіти.

Методи (методики) дослідження:

- теоретичні: аналіз та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження;
- емпіричні методи: бесіда, спостереження, констатувальний експеримент, тестування (методика «Шкала сприйнятого стресу» Ш. Коен, Т. Камарк, Р. Мармелштейн; методика «Шкала депресії, тривоги та стресу» П. Ловібонд, С. Ловібонд; методика «Шкала тривожності «Стан-риса» Ч. Спілбергер, Р. Горсуч, Р. Лушен, методика «Опитувальник копінг-стратегій» Ч. Карвер);
- методи математичної обробки даних: кількісний та якісний аналіз отриманих результатів.

Теоретичне значення дослідження полягає в узагальненні та систематизації наукових підходів до розуміння психоемоційного стану студентської молоді та уточненні його сутності як відображення сприйняття особистістю внутрішніх і зовнішніх подій. У роботі розкрито особливості психоемоційного стану студентів у контексті навчальної діяльності, що дозволяє поглибити наукові уявлення про механізми його формування. Також уточнено роль академічного стресу як одного з провідних чинників, що впливають на психоемоційний стан здобувачів вищої освіти.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для діагностики рівня академічного стресу та оцінки психоемоційного стану студентської молоді. Запропоновані у роботі підходи можуть бути застосовані практичними психологами закладів вищої освіти для своєчасного виявлення студентів групи ризику щодо емоційного вигорання, тривожності та зниження стресостійкості. Розроблені практичні рекомендації щодо підвищення психоемоційної стійкості здобувачів вищої освіти можуть бути впроваджені у систему психологічного супроводу студентів, кураторську роботу та тренінгові програми з розвитку навичок саморегуляції, подолання стресу та адаптації до навчального навантаження.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Аналіз наукової літератури з проблеми вивчення психоемоційного стану

Проблема психоемоційного стану особистості є однією з центральних у сучасній психологічній науці, оскільки вона відображає рівень внутрішнього благополуччя людини, її здатність адаптуватися до змін середовища та ефективно регулювати власну поведінку й емоції. У контексті студентської молоді ця проблема набуває особливої актуальності, оскільки період навчання у закладі вищої освіти характеризується підвищеним рівнем когнітивного, емоційного та соціального навантаження.

Фундаментальні засади розуміння психоемоційного стану були закладені у працях Г. Сельє, який визначив стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-які вимоги середовища. У межах концепції загального адаптаційного синдрому автор довів, що тривалий вплив стресорів призводить до виснаження адаптаційних ресурсів, що негативно впливає на психоемоційний стан особистості [46, с. 24].

Подальший розвиток теорії здійснили Р. Лазарус та С. Фолкман, які запропонували транзакційну модель стресу. Згідно з нею, стрес є результатом когнітивної оцінки ситуації та ресурсів подолання (копінг-стратегій). Саме ця модель стала базовою для сучасних досліджень психоемоційного стану студентів, оскільки дозволяє пояснити індивідуальні відмінності у переживанні однакових навчальних навантажень [40, с. 26].

У сучасній психології психоемоційний стан розглядається як інтегративна характеристика, що включає емоційний фон, рівень тривожності, стресостійкість, мотиваційні та когнітивні компоненти.

У зарубіжній науковій літературі психоемоційний стан студентів переважно досліджується через призму академічного стресу, емоційного вигорання та психічного здоров'я.

Так, сучасні дослідження Перез-Йорге та співавторів (2025) доводять, що академічний стрес прямо корелює з рівнем тривожності та депресивних проявів у студентів. Автори підкреслюють, що тривале навчальне перевантаження призводить до зниження когнітивної продуктивності та емоційного виснаження [30, с. 16].

У роботах Бенітез-Агуделло та колег встановлено зв'язок між академічним стресом і такими показниками, як порушення сну, підвищена тривожність та зниження загального психоемоційного благополуччя студентів. Дослідники наголошують, що психоемоційний стан є чутливим індикатором адаптації до освітнього середовища [30, с. 24].

Дослідження Позос-Раділло показують, що за умов хронічного впливу академічного стресу можливий розвиток емоційного вигорання, яке супроводжується втратою мотивації до навчання та зниженням навчальної ефективності [30, с. 35].

Окремі сучасні роботи (включаючи дослідження на основі цифрового моніторингу поведінки студентів) підтверджують циклічний характер стресу: його піки припадають на періоди екзаменаційних сесій та дедлайнів, що суттєво впливає на психоемоційний стан студентів.

В українській психологічній науці останніх років проблема психоемоційного стану студентської молоді активно досліджується в умовах соціальних криз, дистанційного навчання та воєнного стану.

Значний внесок у вивчення академічного стресу зробили Л. Сердюк, Г. Дубчак та Т. Траверсе. У їхніх дослідженнях встановлено, що основними джерелами стресу у студентів є [7, с. 53]:

- навчальне перевантаження;
- екзаменаційний контроль;
- високі вимоги до академічної успішності;

- невизначеність освітнього процесу.

У спільному дослідженні авторів (2025) підкреслюється, що студенти часто демонструють високий рівень емоційного напруження та недостатньо сформовані навички саморегуляції, що негативно впливає на їхній психоемоційний стан [7, с. 28].

У працях М. Шпак досліджується психоемоційний стан студентів в умовах дистанційного навчання. Авторка встановила, що зміна формату навчання призводить до [29, с. 93]:

- зростання тривожності,
- емоційної нестабільності,
- зниження соціальної взаємодії,
- відчуття ізоляції.

Ці фактори суттєво погіршують загальний психоемоційний стан студентів.

Дослідження О. Лотоцької та П. Левчука присвячені проблемі формування стресостійкості студентської молоді. Автори доводять, що рівень стресостійкості є ключовим чинником, який визначає здатність студента адаптуватися до навчального навантаження та зберігати стабільний психоемоційний стан.

Окрему групу становлять сучасні дослідження, пов'язані з впливом воєнного стану в Україні. Зокрема, у роботах останніх років встановлено значне зростання рівня [28, с. 112]:

- тривожності;
- депресивних станів;
- емоційного виснаження серед студентів.

Наприклад, у дослідженні соціальної турбулентності (2025) зазначається, що понад 80% студентів демонструють ознаки емоційного виснаження та хронічного стресу, що свідчить про глибоку дестабілізацію їхнього психоемоційного стану [28, с. 209].

Сучасні дослідження психоемоційного стану студентів базуються на використанні:

- психодіагностичних методик (шкали тривожності, стресу, депресії);
- опитувальників копінг-стратегій;
- фізіологічних вимірювань (частота серцебиття, рівень кортизолу);
- цифрового моніторингу поведінки.

У міжнародних дослідженнях також активно застосовується аналіз цифрової активності студентів як індикатора їхнього психоемоційного стану.

Українські дослідники дедалі частіше використовують комплексний підхід, який поєднує психологічні та соціальні фактори, що дозволяє отримати більш цілісне уявлення про стан студентської молоді.

Аналіз наукових джерел свідчить, що психоемоційний стан студентської молоді є складним багатокомпонентним феноменом, який формується під впливом академічного навантаження, соціального середовища та індивідуальних психологічних ресурсів.

Західні дослідники переважно акцентують увагу на механізмах стресу, копінгу та психічному здоров'ї, тоді як українські науковці зосереджуються на специфіці освітнього середовища, адаптації студентів та впливі сучасних соціальних криз.

Незважаючи на значну кількість досліджень, проблема психоемоційного стану студентської молоді залишається недостатньо вивченою в контексті сучасних умов (цифровізація освіти, військовий стан, соціальна нестабільність), що обґрунтовує необхідність подальших емпіричних досліджень.

1.2. Психоемоційний стан як відображення сприйняття особистістю внутрішніх і зовнішніх подій

Психоемоційний стан особистості є складним інтегративним психологічним феноменом, який відображає поточне співвідношення емоційних переживань, когнітивної оцінки ситуації та фізіологічної активації організму. У сучасній психології він розглядається як динамічна система, що безперервно змінюється під впливом внутрішніх властивостей особистості та зовнішніх умов середовища.

У найбільш загальному розумінні психоемоційний стан можна визначити як суб'єктивне переживання людиною свого внутрішнього стану у конкретний момент часу, яке проявляється у формі емоційного фону, рівня напруження, настрою, тривожності, мотиваційної активності та загального відчуття психологічного комфорту або дискомфорту [1, с. 24].

У психологічній науці сформовано декілька підходів до трактування психоемоційного стану [1, с. 26].

1. Психофізіологічний підхід. У межах психофізіологічного підходу (Г. Сельє) психоемоційний стан розглядається як результат активації адаптаційних механізмів організму у відповідь на дію стресорів. Емоційні реакції при цьому тісно пов'язані з гормональними та вегетативними змінами (зокрема активацією симпатичної нервової системи). Важливо, що тривалий вплив стресових факторів призводить до виснаження адаптаційних ресурсів, що проявляється у вигляді емоційного вигорання, хронічної втоми та зниження психоемоційної стійкості.

2. Когнітивний підхід. Найбільш розробленим у сучасній психології є когнітивний підхід, представлений у працях Р. Лазаруса та С. Фолкман. Згідно з транзакційною моделлю стресу, психоемоційний стан формується не стільки під впливом самої події, скільки через її когнітивну інтерпретацію.

Автори виділяють два ключові процеси:

- первинну оцінку ситуації (як загрози, втрати або виклику);

- вторинну оцінку (оцінку власних ресурсів для подолання ситуації).

Саме поєднання цих оцінок визначає, чи буде подія сприйнята як стресова, і який психоемоційний стан вона викличе.

3. Гуманістичний підхід. У гуманістичній психології (К. Роджерс, А. Маслоу) психоемоційний стан розглядається як показник внутрішньої гармонії особистості. Позитивний психоемоційний стан пов'язаний із самоприйняттям, самореалізацією та узгодженістю між реальним і ідеальним «Я». Натомість внутрішній конфлікт, фрустрація потреб та невідповідність очікувань призводять до емоційної нестабільності.

Внутрішні чинники відіграють ключову роль у формуванні психоемоційного стану, оскільки саме вони визначають індивідуальну реакцію на однакові зовнішні умови.

До основних внутрішніх детермінант належать [3, с. 45]:

- рівень базової тривожності;
- емоційна стабільність;
- особливості темпераменту;
- самооцінка та рівень домагань;
- сформованість механізмів психологічного захисту;
- копінг-стратегії (способи подолання стресу).

Сучасні українські дослідження (зокрема Л. Сердюк, Г. Дубчак, Т. Траверсе) показують, що студенти з високим рівнем емоційної регуляції та розвиненими копінг-стратегіями значно рідше демонструють негативні психоемоційні стани навіть за умов високого навчального навантаження [7, с. 85].

Натомість особи з низькою самооцінкою та високим рівнем особистісної тривожності схильні до [3, с. 53]:

- емоційного виснаження;
- підвищеної реактивності на стрес;
- зниження мотивації до навчання;

- формування стану хронічного стресу.

Зовнішні фактори включають вплив соціального та освітнього середовища. Для студентської молоді найбільш значущим є саме навчальне середовище, яке виступає постійним джерелом вимог та оцінювання.

Основні зовнішні чинники [4, с. 28]:

- інтенсивність та обсяг навчального навантаження;
- система оцінювання знань;
- екзаменаційні та контрольні ситуації;
- соціальні взаємини у студентській групі;
- стиль педагогічної взаємодії викладачів;
- організація навчального процесу.

Дослідження М. Шпак показують, що зміна форми навчання (наприклад, дистанційне навчання) суттєво впливає на психоемоційний стан студентів, викликаючи підвищення рівня тривожності, зниження соціальної підтримки та відчуття ізоляції [29, с. 93-99].

Окремо слід відзначити вплив макросоціальних факторів. Українські дослідження останніх років (2022–2026) показують, що умови воєнного стану, економічної нестабільності та соціальної невизначеності значно підвищують рівень емоційного напруження студентської молоді [4, с. 33].

Важливою особливістю психоемоційного стану є те, що він безпосередньо залежить від процесу суб'єктивного сприйняття реальності. Людина реагує не на саму подію, а на її інтерпретацію.

Цей механізм включає [5, с. 161]:

- попередній досвід;
- систему цінностей;
- особистісні установки;
- рівень психологічної зрілості;
- очікування щодо майбутнього.

Таким чином, одна й та сама ситуація (наприклад, складання іспиту) може сприйматися як виклик і можливість розвитку, або загроза і джерело

стресу. Саме це визначає якість психоемоційного стану: від мобілізації ресурсів до дезадаптації.

Студентський вік є періодом інтенсивного розвитку особистості, що супроводжується високою емоційною чутливістю та нестабільністю психоемоційних реакцій. Це зумовлено поєднанням [6, с. 84]:

- навчальних навантажень;
- соціальної адаптації;
- формування професійної ідентичності;
- особистісного самовизначення.

Дослідження О. Лотоцької та П. Левчука підтверджують, що ключовим фактором стабільності психоемоційного стану студентів є рівень сформованості стресостійкості та ефективність копінг-стратегій [6, с. 73].

Студенти з розвиненими навичками саморегуляції демонструють [6, с. 214]:

- вищу емоційну стабільність;
- кращу адаптацію до навчального процесу;
- нижчий рівень тривожності;
- вищу академічну успішність.

Таким чином, психоемоційний стан особистості є багаторівневим психологічним феноменом, що формується під впливом взаємодії внутрішніх індивідуальних характеристик та зовнішніх соціальних умов. Його ключовою особливістю є опосередкованість через суб'єктивне сприйняття та когнітивну оцінку подій.

У студентської молоді психоемоційний стан виступає важливим індикатором адаптації до навчального середовища, рівня стресостійкості та загального психологічного благополуччя, що підкреслює необхідність його подальшого емпіричного вивчення в умовах сучасних соціальних викликів.

1.3. Особливості розвитку особистості під впливом навчальної діяльності

Розвиток особистості у студентському віці є складним і багатовимірним процесом, що відбувається під впливом різноманітних соціальних, психологічних та освітніх факторів. Одним із провідних чинників цього розвитку виступає навчальна діяльність, яка не лише забезпечує засвоєння професійних знань і навичок, але й формує особистісні якості, ціннісні орієнтації та способи саморегуляції поведінки.

У психологічній науці навчальна діяльність розглядається як специфічний вид активності, спрямований на оволодіння знаннями, вміннями та навичками, що супроводжується розвитком пізнавальних процесів і особистості загалом. Вона виступає не лише засобом пізнання світу, але й важливим механізмом соціалізації та самореалізації особистості.

У межах діяльнісного підходу розвиток особистості розглядається як результат включення індивіда у різні види діяльності, серед яких навчальна діяльність займає провідне місце у юнацькому віці. Згідно з цим підходом, саме у процесі навчання відбувається формування вищих психічних функцій, розвиток мислення, пам'яті, уваги та здатності до саморегуляції [8, с. 74].

Особливе значення має концепція зони найближчого розвитку, яка підкреслює роль соціальної взаємодії та навчання у розвитку особистості. Відповідно до цієї теорії, ефективна навчальна діяльність стимулює розвиток потенційних можливостей особистості, що сприяє її інтелектуальному та емоційному зростанню [8, с. 79].

У зарубіжній психології важливе місце займає теорія психосоціального розвитку Е. Еріксона, відповідно до якої студентський вік характеризується кризою ідентичності. У цей період особистість активно формує уявлення про себе, свої цілі та місце у суспільстві. Навчальна діяльність у цьому контексті виступає як простір для самовизначення та професійного становлення [9, с. 78].

Також слід відзначити гуманістичний підхід (А. Маслоу, К. Роджерс), у межах якого навчання розглядається як процес самореалізації особистості. Відповідно, ефективна навчальна діяльність сприяє розвитку внутрішньої мотивації, самоповаги та позитивного психоемоційного стану [9, с. 85].

Студентський вік є періодом інтенсивного особистісного розвитку, який характеризується [10, с. 97]:

- формуванням світогляду;
- розвитком професійної ідентичності;
- становленням системи цінностей;
- підвищенням рівня самостійності;
- розвитком навичок саморегуляції.

У цей період відбувається активне становлення Я-концепції особистості, що включає уявлення про власні можливості, здібності та життєві перспективи. Важливу роль у цьому процесі відіграє успішність у навчальній діяльності, яка впливає на самооцінку та рівень впевненості у собі.

Дослідження українських науковців (зокрема Л. Сердюк, Г. Дубчак, Т. Траверсе) свідчать, що навчальна діяльність може виступати як фактор розвитку, так і джерело стресу. Її вплив залежить від індивідуальних особливостей студента та умов організації освітнього процесу [7, с. 68-75].

Навчальна діяльність має значний потенціал для позитивного розвитку особистості. Вона сприяє [11, с. 45-52]:

- розвитку критичного мислення;
- формуванню відповідальності та самостійності;
- розвитку навичок планування та самоконтролю;
- підвищенню рівня самооцінки у разі успішності;
- формуванню професійної компетентності.

Крім того, участь у навчальному процесі стимулює розвиток соціальних навичок, таких як комунікація, співпраця та вміння працювати в команді.

У межах когнітивного підходу навчальна діяльність розглядається як фактор розвитку рефлексії – здатності аналізувати власні дії та переживання, що є важливим компонентом психоемоційної зрілості.

Попри значний розвивальний потенціал, навчальна діяльність може мати і негативний вплив на особистість, особливо за умов надмірного навантаження та недостатньої психологічної підтримки.

До негативних наслідків належать [12, с. 137]:

- академічний стрес;
- емоційне вигорання;
- підвищена тривожність;
- зниження мотивації;
- порушення психоемоційного стану.

Дослідження сучасних українських авторів (М. Шпак, О. Лотоцька, П. Левчук) показують, що високий рівень навчального навантаження без належних умов адаптації призводить до емоційного виснаження студентів та погіршення їх психоемоційного стану [29, с. 99].

Особливо негативно впливають [13, с. 120]:

- постійний контроль знань;
- жорсткі дедлайни;
- конкуренція між студентами;
- відсутність підтримки з боку викладачів.

Важливим чинником, який визначає характер впливу навчальної діяльності на особистість, є рівень стресостійкості та сформованість навичок саморегуляції.

Стресостійкість дозволяє студенту [14, с. 56-63]:

- ефективно справлятися з навчальними труднощами;
- зберігати емоційну стабільність;
- підтримувати продуктивність діяльності.

У свою чергу, саморегуляція вмикає [15, с. 62-73]:

- контроль емоцій;

- планування діяльності;
- управління часом;
- використання ефективних копінг-стратегій.

Студенти з високим рівнем цих якостей демонструють кращу адаптацію до навчального процесу та більш стабільний психоемоційний стан.

Сучасні умови навчання (дистанційна освіта, цифровізація, соціальні кризи) суттєво змінюють характер впливу навчальної діяльності на особистість.

Дослідження останніх років показують, що [17, с. 33-40]:

- дистанційне навчання знижує рівень соціальної взаємодії;
- збільшується навантаження на самостійну роботу;
- зростає потреба у самодисципліні;
- підвищується рівень тривожності.

У контексті сучасних соціальних викликів (зокрема воєнного стану) навчальна діяльність часто поєднується з додатковими стресовими факторами, що ускладнює процес особистісного розвитку та негативно впливає на психоемоційний стан студентів.

Отже, навчальна діяльність є одним із провідних факторів розвитку особистості у студентському віці. Вона має подвійний характер впливу: з одного боку, сприяє формуванню інтелектуальних, особистісних і соціальних якостей, а з іншого - може виступати джерелом стресу та психоемоційного напруження.

Характер цього впливу визначається як об'єктивними умовами навчального процесу, так і індивідуальними особливостями студентів, зокрема рівнем їх стресостійкості, мотивації та здатності до саморегуляції.

Це обґрунтовує необхідність подальшого дослідження впливу академічного стресу на психоемоційний стан студентської молоді, що і становить предмет даної роботи.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

У результаті теоретичного аналізу наукової літератури з проблеми психоемоційного стану студентської молоді встановлено, що дана категорія є складним багатокомпонентним психологічним феноменом, який формується під впливом взаємодії внутрішніх індивідуально-психологічних характеристик та зовнішніх соціально-освітніх умов.

Було з'ясовано, що проблема психоемоційного стану широко представлена у працях як зарубіжних, так і українських науковців. Західні дослідження зосереджуються переважно на вивченні стресу, його когнітивних механізмів та впливу на психічне здоров'я, тоді як вітчизняні автори акцентують увагу на особливостях адаптації студентів до навчального процесу та специфіці освітнього середовища. Встановлено, що академічний стрес є одним із провідних чинників, який негативно впливає на психоемоційний стан студентської молоді.

Розкрито сутність психоемоційного стану як відображення суб'єктивного сприйняття особистістю внутрішніх і зовнішніх подій. Доведено, що вирішальну роль у його формуванні відіграє когнітивна оцінка ситуації, індивідуальний досвід, система цінностей та рівень психологічної зрілості. Психоемоційний стан не є прямою реакцією на події, а формується через їх інтерпретацію, що пояснює індивідуальні відмінності у переживанні однакових ситуацій, зокрема навчального навантаження.

Встановлено, що навчальна діяльність є одним із провідних факторів розвитку особистості у студентському віці. Вона має подвійний характер впливу: з одного боку, сприяє розвитку когнітивних процесів, формуванню професійної ідентичності, самостійності та відповідальності, а з іншого — може виступати джерелом стресу, емоційного виснаження та порушення психоемоційного стану. Визначено, що характер впливу навчальної діяльності значною мірою залежить від рівня стресостійкості, сформованості навичок саморегуляції та умов організації освітнього процесу.

Таким чином, узагальнення результатів теоретичного аналізу дозволяє зробити висновок, що психоемоційний стан студентської молоді є чутливим індикатором її адаптації до навчального середовища та впливу академічного стресу. Це обґрунтовує необхідність проведення емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення особливостей впливу академічного стресу на психоемоційний стан студентів, що і становить зміст наступного розділу роботи.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ АКАДЕМІЧНОГО СТРЕСУ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1. Особливості впливу академічного стресу на психоемоційний стан студентської молоді

Академічний стрес є одним із найпоширеніших видів психологічного напруження, з яким стикається студентська молодь у процесі здобуття вищої освіти. У сучасних умовах освітнього середовища, що характеризується високою інтенсивністю навчального навантаження, зростанням вимог до результатів навчальної діяльності та необхідністю швидкої адаптації до змін, проблема впливу академічного стресу на психоемоційний стан студентів набуває особливої актуальності [8, с. 88-97].

Під академічним стресом зазвичай розуміють стан психічного напруження, який виникає у здобувачів освіти під впливом навчальних вимог, пов'язаних із виконанням навчальних завдань, складанням іспитів, підготовкою до контрольних заходів, а також необхідністю дотримання встановлених термінів та стандартів академічної успішності. Він є різновидом стресу, що формується в умовах систематичної інтелектуальної діяльності та супроводжується значним емоційним навантаженням [9, с. 78-85].

У науковій літературі підкреслюється, що академічний стрес є комплексним явищем, яке включає як зовнішні фактори (організація освітнього процесу, обсяг навчального матеріалу, система оцінювання), так і внутрішні (індивідуальні психологічні особливості студента, рівень його стресостійкості, мотивація до навчання, самооцінка та рівень домагань). Взаємодія цих факторів визначає інтенсивність переживання стресу та його вплив на психоемоційний стан особистості [28, с. 76].

Особливістю студентського віку є те, що він припадає на період пізньої юності та ранньої дорослості, який характеризується активним формуванням

особистості, становленням професійної ідентичності, розвитком системи цінностей та життєвих орієнтирів. У цей період психіка молодої людини є досить чутливою до зовнішніх впливів, що зумовлює підвищену вразливість до стресогенних факторів, зокрема навчального характеру.

Академічний стрес може виникати на різних етапах навчального процесу, однак найбільш інтенсивно він проявляється під час екзаменаційних сесій, захисту курсових і дипломних робіт, а також у періоди значного накопичення навчальних завдань. У таких ситуаціях студенти змушені працювати в умовах дефіциту часу, що призводить до підвищення рівня психоемоційного напруження [28, с. 113].

З точки зору психологічного впливу, академічний стрес проявляється у змінах емоційного стану, когнітивних процесів та поведінкових реакцій студентів. Одним із найпоширеніших проявів є підвищення рівня тривожності, яке може варіюватися від помірної емоційної напруги до виражених тривожних станів. Тривожність у даному контексті виступає як реакція на очікування можливих невдач або негативної оцінки результатів навчальної діяльності.

Крім того, значний вплив академічного стресу проявляється у формуванні емоційного виснаження. Це стан характеризується зниженням енергетичного ресурсу особистості, відчуттям втоми, байдужості до навчальної діяльності та зниженням загальної працездатності. Емоційне виснаження часто супроводжується розвитком навчального вигорання, яке є однією з найбільш серйозних наслідкових форм тривалого стресового впливу [33, с. 216].

Не менш важливим проявом є зниження мотивації до навчання. Під впливом тривалого стресового навантаження студенти можуть втрачати інтерес до навчальної діяльності, сприймати її як надмірно складну або таку, що не має особистісної значущості. Це, у свою чергу, негативно впливає на академічну успішність та загальну залученість у освітній процес [33, с. 267].

Академічний стрес також впливає на когнітивну сферу особистості. Зокрема, спостерігається зниження концентрації уваги, погіршення пам'яті, ускладнення процесів прийняття рішень та аналітичного мислення. У стані високого стресового навантаження когнітивні ресурси організму спрямовуються на подолання емоційної напруги, що зменшує ефективність інтелектуальної діяльності [36, с. 120-125].

У поведінковому плані наслідками академічного стресу можуть бути прокрастинація, уникнення навчальних завдань, порушення режиму праці та відпочинку, а також формування неадаптивних стратегій подолання труднощів. Зокрема, студенти можуть схилитися до надмірного використання цифрових розваг або соціальних мереж як способу уникнення навчального навантаження [38, с. 33-40].

Важливим аспектом є також вплив академічного стресу на фізіологічний стан студентів. Тривале психоемоційне напруження може спричиняти порушення сну, головні болі, підвищену втому, зміни апетиту та інші психосоматичні прояви. Це свідчить про тісний взаємозв'язок між психологічним і фізичним здоров'ям особистості [40, с. 183].

Особливу увагу слід приділити індивідуальним відмінностям у сприйнятті академічного стресу. Рівень його впливу значною мірою залежить від таких характеристик, як стресостійкість, емоційна стабільність, рівень самооцінки, соціальна підтримка та навички саморегуляції. Студенти з високим рівнем психологічної стійкості, як правило, краще адаптуються до навчальних навантажень і демонструють менші негативні наслідки стресу [43, с. 112-120].

Водночас студенти з низьким рівнем стресостійкості можуть більш гостро реагувати на навчальні труднощі, що підвищує ризик розвитку хронічного емоційного виснаження та тривожних розладів. У цьому контексті важливу роль відіграє соціальна підтримка з боку однолітків, викладачів та сім'ї, яка може виступати як буферний фактор, що знижує негативний вплив стресових ситуацій [44, с. 98].

Слід зазначити, що в умовах сучасної системи освіти академічний стрес не завжди має виключно негативний характер. У помірних дозах він може виконувати стимулюючу функцію, сприяючи мобілізації внутрішніх ресурсів, підвищенню мотивації та покращенню результатів навчальної діяльності. Такий тип стресу у психології часто визначається як еустрес, тобто позитивний стрес, що сприяє розвитку особистості [45, с. 248].

Однак за умов тривалого та інтенсивного впливу академічний стрес переходить у дистрес, який має деструктивний характер і призводить до негативних змін у психоемоційному стані студентів. Саме тому важливим є своєчасне виявлення ознак надмірного стресового навантаження та впровадження ефективних стратегій його подолання [2, с. 218].

Таким чином, академічний стрес є складним багатокомпонентним явищем, що суттєво впливає на психоемоційний стан студентської молоді. Його прояви охоплюють емоційну, когнітивну, поведінкову та фізіологічну сфери особистості. Рівень цього впливу залежить як від зовнішніх умов навчального середовища, так і від індивідуальних психологічних особливостей студентів. У зв'язку з цим дослідження особливостей академічного стресу є важливим для розробки ефективних психологічних і педагогічних стратегій його профілактики та подолання.

2.2. Дослідження впливу академічного стресу на психоемоційний стан студентської молоді

Метою емпіричного дослідження було вивчення особливостей впливу академічного стресу на психоемоційний стан студентів, а також визначення рівня стресу, тривожності та депресивних проявів у поєднанні зі стилями подолання стресових ситуацій.

Дослідження проводилося у три етапи: підготовчий, констатувальний та аналітичний.

1. Підготовчий етап. На підготовчому етапі було здійснено теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми академічного стресу, психоемоційного стану студентів та копінг-стратегій. Було визначено мету, завдання дослідження, сформовано вибірку респондентів та підбрано психодіагностичний інструментарій.

Також було розроблено організаційні умови проведення дослідження, забезпечено добровільну участь студентів та дотримання принципів конфіденційності. Учасникам було надано інструкції щодо заповнення методик, що дозволило стандартизувати процедуру збору даних.

2. Констатувальний етап передбачав безпосереднє емпіричне дослідження рівня академічного стресу, тривожності, депресивних проявів та особливостей копінг-поведінки студентів. Для досягнення поставленої мети було використано комплекс психодіагностичних методик:

- методика «Шкала сприйнятого стресу» Ш. Коен, Т. Камарк, Р. Мармелштейн;

- методика «Шкала депресії, тривоги та стресу» П. Ловібонд, С. Ловібонд;

- методика «Шкала тривожності «Стан-рису» Ч. Спілбергер, Р. Горсуч, Р. Лушен;

- методика «Опитувальник копінг-стратегій» Ч. Карвер.

3. Аналітичний етап. На аналітичному етапі було здійснено обробку отриманих даних, їх систематизацію та інтерпретацію. Результати тестування були проаналізовані з метою виявлення загальних тенденцій у рівнях академічного стресу, тривожності, депресивних проявів та особливостей копінг-поведінки студентів.

1. Методика «Шкала сприйнятого стресу» Ш. Коен, Т. Камарк, Р. Мармелштейн.

Мета методики: визначення суб'єктивного сприйняття рівня стресу протягом останнього часу.

Дана шкала є одним із найпоширеніших інструментів оцінки загального рівня стресу, оскільки дозволяє виміряти не об'єктивні стресори, а саме індивідуальне сприйняття стресовості життєвих ситуацій. Це є особливо важливим у контексті академічного середовища, де одна й та сама навчальна ситуація може по-різному сприйматися різними студентами.

Використання цієї методики дало можливість оцінити загальний рівень психологічного напруження студентів та визначити, наскільки інтенсивно вони суб'єктивно переживають навчальні навантаження (див. Додаток Б).

2. Методика «Шкала депресії, тривоги та стресу» П. Ловібонд, С. Ловібонд (DASS-21).

Мета методики: комплексна оцінка рівнів депресії, тривожності та стресу.

DASS-21 є валідним і надійним інструментом, який дозволяє одночасно оцінити три ключові компоненти психоемоційного стану. Це особливо важливо для дослідження академічного стресу, оскільки він часто супроводжується не лише підвищеною тривожністю, а й депресивними проявами та загальним психологічним напруженням.

Методика дозволила виявити ступінь вираженості негативних емоційних станів та їх взаємозв'язок із рівнем навчального стресу (див. Додаток В).

3. Методика «Шкала тривожності «Стан-рису» Ч. Спілбергер, Р. Горсуч, Р. Лушен (STAI).

Мета методики: діагностика ситуативної (стану) та особистісної (властивої) тривожності.

STAI є однією з найбільш інформативних методик для розмежування двох типів тривожності. Це має важливе значення у дослідженні академічного стресу, оскільки дозволяє відрізнити тимчасову реакцію на навчальні навантаження від стабільної особистісної схильності до тривожності.

Застосування цієї методики дало можливість оцінити, наскільки навчальні ситуації впливають на ситуативний емоційний стан студентів та як цей стан співвідноситься з їх загальним рівнем тривожності (див. Додаток Г).

4. Опитувальник копінг-стратегій Brief-COPE Ч. Карвер.

Мета методики: визначення індивідуальних стратегій подолання стресових ситуацій.

Brief-COPE є короткою, але інформативною версією опитувальника копінг-поведінки, що дозволяє виявити як адаптивні, так і неадаптивні стратегії подолання стресу. У контексті академічного середовища це є важливим для розуміння того, як студенти справляються з навчальними труднощами.

Методика дала змогу визначити, чи використовують студенти активні стратегії вирішення проблем (планування, пошук підтримки), чи схильні до уникнення та емоційного відсторонення (див. Додаток Д).

2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту

Дослідження впливу академічного стресу на психоемоційний стан студентської молоді було проведене на кафедрі психології та соціології університету ім. В. Даля. У дослідженні взяли участь 30 студентів віком 20–22 роки (див. Додаток А), які навчаються у закладі вищої освіти. Вибірка була сформована з урахуванням вікової однорідності, що дозволило мінімізувати вплив вікових психологічних відмінностей на результати дослідження.

Першим етапом констатувального експерименту було проведення психологічної діагностики за допомогою методики «Шкала сприйнятого стресу» (PSS) Ш. Коен, Т. Камарк, Р. Мармелштейн. Результати дослідження за даною методикою було сформовано у таблиці (див. табл. 2.1 – 2.2).

Таблиця 2.1

Результати дослідження за методикою діагностики «Шкала сприйнятого стресу» (PSS)

№ респондента	Загальний бал PSS	Рівень стресу
1	26	середній
2	20	середній
3	30	високий
4	15	середній
5	24	середній
6	20	середній
7	33	високий
8	12	низький
9	28	високий
10	21	середній
11	32	високий
12	13	низький
13	29	високий
14	21	середній
15	31	високий
16	12	низький
17	26	середній
18	19	середній
19	33	високий
20	14	середній
21	26	середній
22	20	середній
23	31	високий
24	12	низький
25	29	високий
26	18	середній
27	32	високий
28	10	низький
29	29	високий
30	19	середній

Таблиця 2.2

Зведена таблиця результатів дослідження за методикою діагностики «Шкала сприйнятого стресу» (PSS)

Рівень стресу	Кількість респондентів	%
Низький	5	16,7
Середній	14	46,7
Високий	11	36,6

Для наочного представлення розподілу респондентів за рівнями сприйнятого стресу результати було подано у вигляді діаграми (див. рис. 2.1).

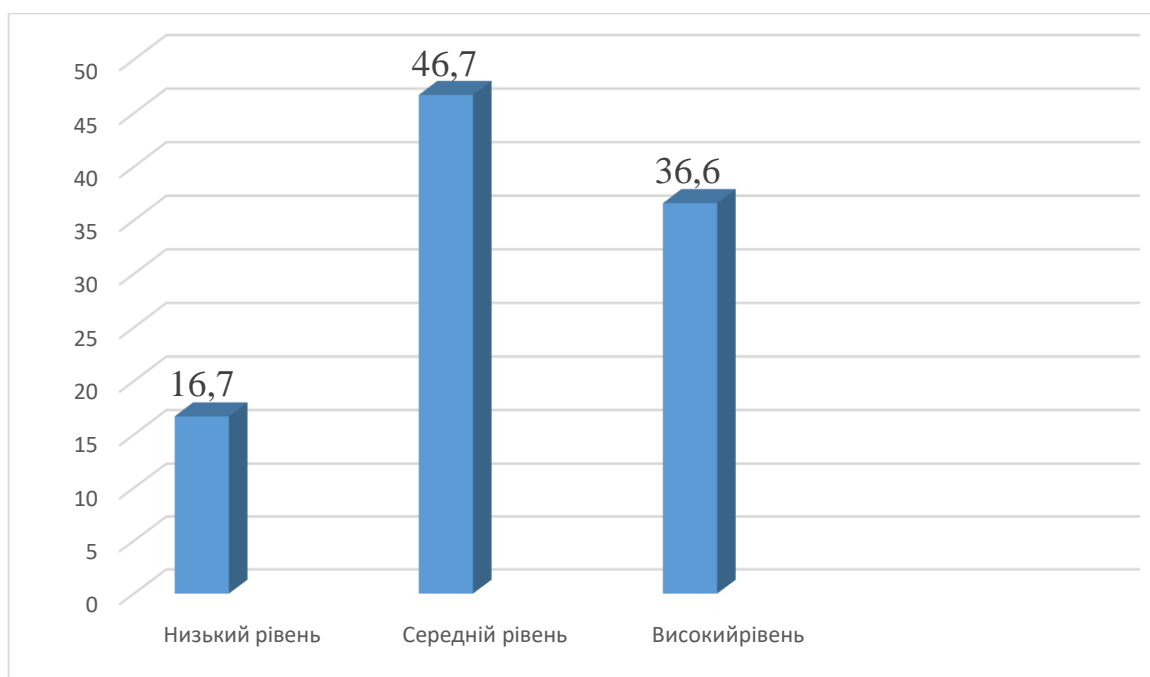


Рис. 2.1. Діаграма розподілу результатів дослідження за методикою діагностики «Шкала сприйнятого стресу» (PSS)

Як видно з рис. 2.1, переважна частина досліджуваних продемонструвала середній рівень сприйнятого стресу (46,7%). Високий рівень стресу виявлено у 36,6% респондентів, тоді як низький рівень зафіксовано лише у 16,7% опитаних. Отримані результати свідчать про те, що більшість учасників дослідження переживають помірний або підвищений рівень стресового навантаження.

Отже, результати методики «Шкала сприйнятого стресу» показали, що академічний стрес є поширеним явищем серед студентської молоді. У більшості респондентів виявлено середній та високий рівень сприйманого стресу, що підтверджує значний вплив навчального навантаження на психоемоційний стан студентів. Отримані результати підтверджують доцільність подальшого аналізу тривожності, депресивних проявів та копінг-стратегій у структурі психоемоційного функціонування студентської молоді.

Ознайомимося з результатами за методикою «Шкала депресії, тривоги та стресу» П. Ловібанд, С. Ловібанд. Результати представлено у зведених таблицях (див. табл. 2.3 – 2.4).

Таблиця 2.3

Результати дослідження за методикою діагностики «Шкала депресії, тривоги та стресу» П. Ловібанд, С. Ловібанд

№ респондента	Депресія	Тривога	Стрес
1	Середній (14 балів)	Середній (11 балів)	Середній (20 балів)
2	Низький (7 балів)	Низький (6 балів)	Низький (12 балів)
3	Високий (25 балів)	Високий (17 балів)	Високий (29 балів)
4	Середній (15 балів)	Середній (10 балів)	Середній (21 бал)
5	Низький (8 балів)	Середній (9 балів)	Середній (19 балів)
6	Середній (13 балів)	Низький (7 балів)	Низький (14 балів)
7	Високий (24 бали)	Високий (18 балів)	Високий (30 балів)
8	Низький (6 балів)	Середній (10 балів)	Середній (17 балів)
9	Середній (12 балів)	Середній (12 балів)	Середній (22 бали)
10	Високий (26 балів)	Високий (16 балів)	Високий (28 балів)
11	Середній (14 балів)	Середній (11 балів)	Середній (20 балів)
12	Низький (5 балів)	Низький (5 балів)	Низький (13 балів)
13	Високий (23 бали)	Високий (17 балів)	Високий (27 балів)
14	Середній (16 балів)	Середній (10 балів)	Середній (18 балів)
15	Низький (7 балів)	Середній (9 балів)	Середній (20 балів)
16	Середній (11 балів)	Низький (6 балів)	Низький (14 балів)
17	Високий (25 балів)	Високий (18 балів)	Високий (31 бал)
18	Низький (8 балів)	Середній (10 балів)	Середній (17 балів)
19	Середній (15 балів)	Середній (12 балів)	Середній (21 бал)
20	Високий (24 бали)	Високий (26 балів)	Високий (29 балів)
21	Середній (13 балів)	Середній (11 балів)	Середній (20 балів)
22	Низький (6 балів)	Низький (5 балів)	Низький (12 балів)
23	Високий (22 бали)	Високий (27 балів)	Високий (28 балів)
24	Середній (14 балів)	Середній (9 балів)	Середній (19 балів)
25	Низький (8 балів)	Середній (10 балів)	Середній (18 балів)

Продовж. табл. 2.3

26	Середній (12 балів)	Низький (7 балів)	Низький (14 балів)
27	Високий (23 бали)	Високий (26 балів)	Високий (27 балів)
28	Низький (7 балів)	Середній (9 балів)	Середній (17 балів)
29	Середній (15 балів)	Середній (11 балів)	Середній (22 бали)
30	Високий (26 балів)	Високий (28 балів)	Високий (30 балів)

Таблиця 2.4

**Зведена таблиця результатів дослідження за методикою діагностики
«Шкала депресії, тривоги та стресу»**

Рівні	Депресія	Тривожність	Стрес
Низький	10 (33,3%)	9 (30,0%)	8 (26,7%)
Середній	13 (43,3%)	14 (46,7%)	15 (50,0%)
Високий	7 (23,3%)	7 (23,3%)	7 (23,3%)

Для наочного відображення результати діагностики представлено на діаграмі (див. рис. 2.2).

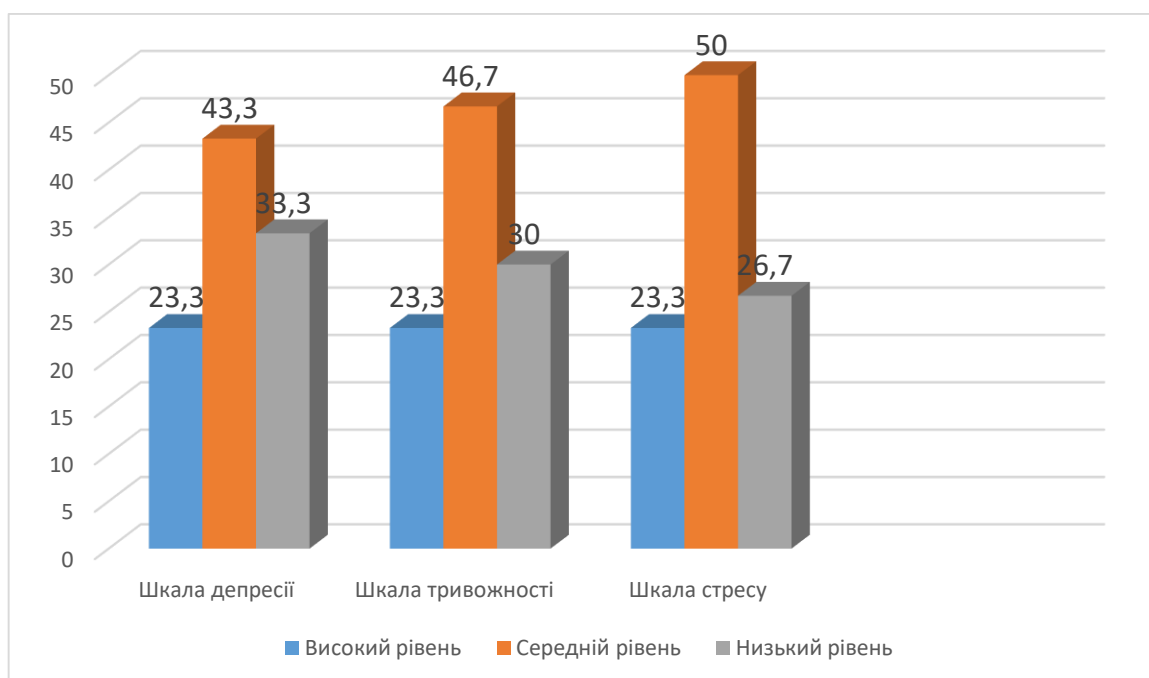


Рис. 2.2. Діаграма розподілу результатів дослідження за методикою діагностики «Шкала депресії, тривоги та стресу» (DASS-21)

Отримані результати свідчать про наявність помірно виражених психоемоційних труднощів у більшості студентів. Найбільш вираженим показником виявився рівень стресу, що може бути пов'язано зі значним навчальним навантаженням та високими академічними вимогами. Майже половина респондентів продемонструвала середній рівень тривожності, який характеризується внутрішнім напруженням, переживаннями щодо успішності та труднощами концентрації уваги. У частини студентів зафіксовано високі показники депресивності, що може свідчити про емоційне виснаження, зниження мотивації та психічне перевантаження. Водночас переважання середніх показників за всіма шкалами вказує на адаптаційний характер переживань, пов'язаних із навчальною діяльністю. Загалом результати підтверджують взаємозв'язок між академічним стресом і проявами тривожності та депресивності, оскільки зі зростанням рівня стресу посилюються негативні емоційні переживання студентів.

Таким чином, результати за методикою підтвердили наявність помірного та високого рівня психоемоційного напруження серед студентської молоді. Найбільш вираженими виявилися показники стресу та тривожності, що свідчить про значний вплив академічного середовища на емоційний стан студентів.

Отримані результати за методикою діагностики «Шкала тривожності «Стан-рису» Ч. Спілбергер, Р. Горсуч, Р. Лушен надано у зведених таблицях (див. табл. 2.5 – 2.6).

Таблиця 2.5

Результати дослідження за методикою діагностики «Шкала тривожності «Стан-рису»

№ респондента	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність
1	Середній (38 балів)	Середній (39 балів)
2	Високий (49 балів)	Високий (50 балів)
3	Низький (27 балів)	Низький (28 балів)

Продовж. табл. 2.5

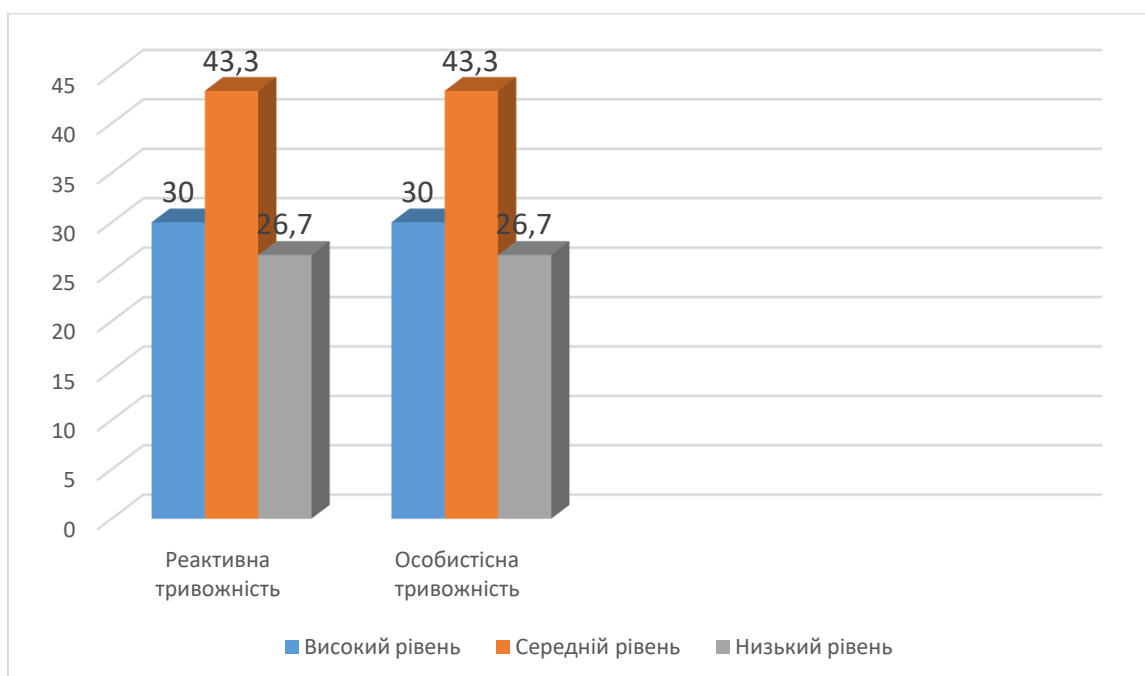
4	Середній (36 балів)	Середній (37 балів)
5	Середній (41 бал)	Середній (40 балів)
6	Високий (51 бал)	Високий (49 балів)
7	Низький (29 балів)	Низький (27 балів)
8	Середній (35 балів)	Середній (36 балів)
9	Високий (48 балів)	Високий (47 балів)
10	Низький (26 балів)	Низький (29 балів)
11	Середній (39 балів)	Середній (38 балів)
12	Середній (42 бали)	Середній (41 бал)
13	Високий (50 балів)	Високий (52 балів)
14	Низький (28 балів)	Низький (26 балів)
15	Середній (37 балів)	Середній (39 балів)
16	Високий (47 балів)	Високий (48 балів)
17	Низький (25 балів)	Низький (27 балів)
18	Середній (40 балів)	Середній (42 бали)
19	Середній (43 бали)	Середній (41 бал)
20	Високий (52 бали)	Високий (50 балів)
21	Низький (29 балів)	Низький (28 балів)
22	Середній (38 балів)	Середній (37 балів)
23	Високий (49 балів)	Високий (51 бал)
24	Низький (27 балів)	Низький (29 балів)
25	Середній (36 балів)	Середній (38 балів)
26	Середній (41 бал)	Середній (40 балів)
27	Високий (48 балів)	Високий (49 балів)
28	Низький (28 балів)	Низький (26 балів)
29	Середній (39 балів)	Середній (40 балів)
30	Високий (51 бал)	Високий (52 бали)

Таблиця 2.6

**Зведена таблиця результатів дослідження за методикою діагностики
«Шкала тривожності «Стан-риса»**

Рівень	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність
Низький	8 (26,7%)	8 (26,7%)
Середній	13 (43,3%)	13 (43,3%)
Високий	9 (30,0%)	9 (30,0%)

Для наочного відображення результати діагностики представлено на діаграмі (див. рис. 2.3).



**Рис. 2.3. Діаграма розподілу результатів дослідження за методикою
діагностики «Шкала тривожності «Стан-риса»**

Результати дослідження свідчать про те, що значна частина студентської молоді характеризується помірним та високим рівнем реактивної й особистісної тривожності. Переважання середнього рівня реактивної тривожності вказує на наявність емоційного напруження, пов'язаного з навчальною діяльністю, академічними вимогами та необхідністю досягнення високих результатів. У частини респондентів виявлено високий рівень

ситуативної тривожності, що може проявлятися внутрішнім напруженням, емоційною нестабільністю та труднощами концентрації уваги. Підвищені показники особистісної тривожності свідчать про схильність окремих студентів до тривожного реагування навіть у відносно стабільних умовах та можуть вказувати на недостатню психологічну адаптацію до стресових чинників. Отримані дані підтверджують, що академічний стрес є важливим фактором формування тривожних переживань у студентської молоді. Високі показники реактивної та особистісної тривожності можуть негативно впливати на навчальну успішність, психічне благополуччя, мотиваційну сферу та міжособистісну взаємодію студентів. Загалом результати методики STAI підтверджують виражений вплив академічного стресу на психоемоційний стан студентів і підтверджують гіпотезу дослідження щодо його негативного впливу на психоемоційне функціонування студентської молоді.

Отримані результати дослідження за методикою діагностики «Опитувальник копінг-стратегій» Ч. Карвер представлено у табл. 2.7.

Таблиця 2.7

Результати дослідження за методикою діагностики копінг-стратегій

№	Активне подолання	Планування	Позитивне переосмислення	Прийняття	Гумор	Емоційна підтримка	Інструментальна підтримка	Самовідволікання	Заперечення	Вживання психоактивних речовин	Поведінкове уникання	Емоційне реагування	Самозвинування	Релігія
1	5	5	4	4	4	5	5	5	4	6	5	6	5	5
2	4	3	3	2	2	4	4	4	3	4	3	4	3	3
3	7	7	7	6	6	8	7	8	7	7	6	8	7	7
4	2	3	2	3	4	2	2	3	3	2	2	2	3	2

Продовж. табл. 2.7

5	5	4	5	6	6	6	4	5	5	5	4	5	6	5
6	5	5	4	4	4	5	5	5	4	6	5	6	5	5
7	4	3	3	2	2	4	4	4	3	4	3	4	3	3
8	7	7	7	6	6	8	7	8	7	7	6	8	7	7
9	2	3	2	3	4	2	2	3	3	2	2	2	3	2
10	5	4	5	6	6	6	4	5	5	5	4	5	6	5
11	5	5	4	4	4	5	5	5	4	6	5	6	5	5
12	4	3	3	2	2	4	4	4	3	4	3	4	3	3
13	7	7	7	6	6	8	7	8	7	7	6	8	7	7
14	2	3	2	3	4	2	2	3	3	2	2	2	3	3
15	5	4	5	6	6	6	4	5	5	5	4	5	6	5
16	5	5	4	4	4	5	5	5	4	6	5	6	5	5
17	4	3	3	2	2	4	4	4	3	4	3	4	3	3
18	7	7	7	6	6	8	7	8	7	7	6	8	7	7
19	2	3	2	3	4	2	2	3	3	2	2	2	3	2
20	5	4	5	6	6	6	4	5	5	5	4	5	6	5
21	5	5	4	4	4	5	5	5	4	6	5	6	5	5
22	4	3	3	2	2	4	4	4	3	4	3	4	3	3
23	7	7	7	6	6	8	7	8	7	7	6	8	7	7
24	2	3	2	3	4	2	2	3	3	2	2	3	3	2
25	5	4	5	6	6	6	4	5	5	5	4	5	6	5
26	5	5	4	4	4	5	5	5	4	6	5	6	5	5
27	4	3	3	2	2	4	4	4	3	4	3	4	3	3
28	7	7	7	6	6	8	7	8	7	7	6	8	7	7
29	2	3	2	3	4	2	2	3	3	2	2	2	3	2
30	5	4	5	6	6	6	4	5	5	5	4	5	6	5
Середнє, М	4,6	4,4	4,2	4,2	4,4	5,0	4,4	5,0	4,4	4,8	4,0	5,0	4,8	4,4

Для наочного відображення результати діагностики представлено на діаграмі (див. рис. 2.4).

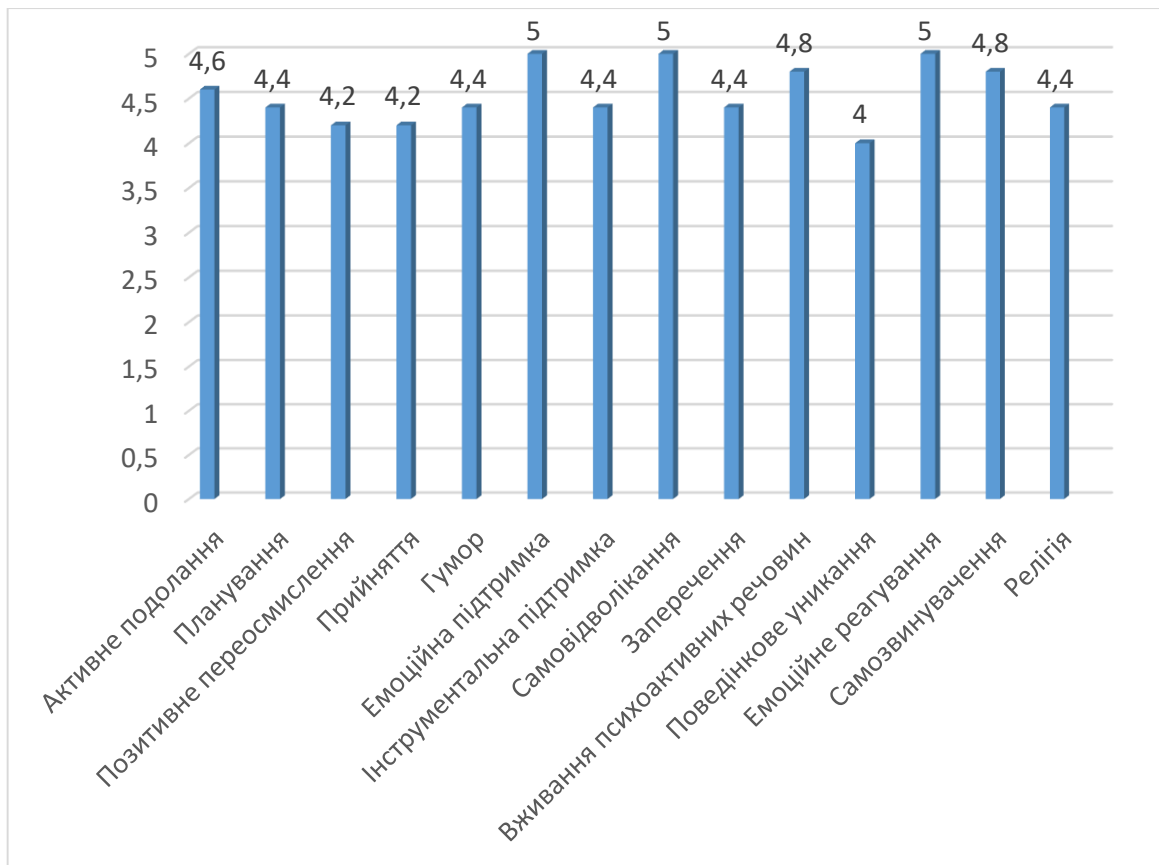


Рис. 2.4. Діаграма розподілу середніх показників за методикою діагностики копінг-стратегій

Отримані результати дослідження за опитувальником копінг-стратегій Brief-COPE Ч. Карвер свідчать про різну вираженість способів подолання стресових ситуацій серед студентської молоді. Найвищі середні показники були отримані за шкалами «Емоційне реагування» ($M = 5,0$), «Самовідволікання» ($M = 5,0$) та «Використання емоційної підтримки» ($M = 5,0$). Це свідчить про те, що в умовах стресу студенти переважно схильні звертатися до власних емоційних переживань, шукати підтримку в оточення та використовувати різні способи відволікання від проблемної ситуації.

Достатньо високі показники були також виявлені за шкалами «Вживання психоактивних речовин» ($M = 4,8$) та «Самозвинувачення» ($M = 4,8$), що може свідчити про наявність у частини респондентів неадаптивних способів реагування на стресові ситуації. Середній рівень вираженості зафіксовано за шкалами «Активне подолання» ($M = 4,6$), «Планування» ($M =$

4,4), «Гумор» (M = 4,4), «Інструментальна підтримка» (M = 4,4), «Заперечення» (M = 4,4) та «Релігія» (M = 4,4). Це свідчить про помірне використання студентами конструктивних стратегій подолання труднощів, спрямованих на аналіз ситуації та пошук шляхів її вирішення.

Показники за шкалами «Позитивне переосмислення» (M = 4,2) та «Прийняття» (M = 4,2) вказують на помірну здатність студентів змінювати ставлення до стресових подій та приймати складні життєві обставини. Найнижчий середній показник було отримано за шкалою «Поведінкове уникнення» (M = 4,0), що свідчить про відносно невисоку схильність досліджуваних до відмови від активного вирішення проблем та уникнення труднощів.

Загалом результати дослідження демонструють, що студенти використовують як адаптивні, так і неадаптивні копінг-стратегії. Водночас переважання стратегій емоційної підтримки, активного подолання та планування свідчить про наявність достатнього потенціалу для ефективного подолання стресових ситуацій. Отримані дані підтверджують необхідність розвитку навичок психологічної саморегуляції та психоемоційної стійкості студентської молоді в умовах підвищеного академічного навантаження.

Було встановлено, що підвищення рівня академічного стресу супроводжується:

- зростанням тривожності;
- посиленням депресивних проявів;
- підвищенням психоемоційного напруження;
- збільшенням використання неадаптивних копінг-стратегій.

Отримані результати підтверджують мету дослідження про негативний вплив академічного стресу на психоемоційний стан студентської молоді.

2.4. Практичні рекомендації спрямовані на підвищення психоемоційної стійкості здобувачів вищої освіти

Розроблена програма тренінгу з підвищення психоемоційної стійкості здобувачів вищої освіти.

Мета програми: розвиток психоемоційної стійкості студентської молоді шляхом формування навичок саморегуляції, конструктивного подолання стресу, розвитку емоційної компетентності та адаптивних копінг-стратегій.

Цільова аудиторія: здобувачі вищої освіти віком 18-25 років.

Тривалість програми: 7 занять по 90 хвилин (див. табл. 2.8).

Форма роботи: груповий тренінг.

Кількість учасників: 12-20 осіб.

Таблиця 2.8

Структура програми тренінгу

№ заняття	Назва	Мета
№ 1	Знайомство та усвідомлення власного емоційного стану	Створення безпечної атмосфери в групі та актуалізація усвідомлення власного психоемоційного стану
№ 2	Розуміння стресу та його впливу	Формування знань про механізми виникнення стресу
№ 3	Розвиток навичок емоційної саморегуляції	Навчити учасників управляти власними емоційними реакціями
№ 4	Конструктивні копінг-стратегії	Формування ефективних способів подолання стресових ситуацій
№ 5	Розвиток стресостійкості	Підвищення здатності ефективно діяти в умовах напруження
№ 6	Позитивне мислення та підтримка	Розвиток позитивного переосмислення життєвих подій
№ 7	Інтеграція навичок та завершення тренінгу	Закріплення отриманих знань та навичок

ЗАНЯТТЯ 1. «ЗНАЙОМСТВО ТА УСВІДОМЛЕННЯ ВЛАСНОГО ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ»

Мета заняття: створення сприятливої психологічної атмосфери в групі, формування довіри між учасниками та розвиток навичок усвідомлення власного психоемоційного стану.

Завдання:

- сприяти знайомству учасників;
- сформувати мотивацію до участі в тренінгу;
- актуалізувати знання про власний емоційний стан;
- розпочати формування навичок емоційної рефлексії.

Тривалість: 90 хвилин.

Необхідні матеріали: аркуші паперу А4, кольорові маркери, стікери, ручки, фліпчарт.

Хід заняття

1. Вступне слово тренера (10 хв.)

Тренер вітає учасників та ознайомлює їх із метою тренінгової програми. Наголошується на принципах добровільності, конфіденційності, взаємоповаги та активної участі.

Інструкція тренера: «Протягом наступних занять ми будемо вивчати власні емоції, вчитися долати стресові ситуації та розвивати навички психоемоційної стійкості. Усі вправи є добровільними, а інформація, яка обговорюється в групі, залишається конфіденційною».

2. Вправа «Знайомство через асоціацію» (15 хв.) [4, с. 90]

Мета: знайомство учасників та створення позитивної атмосфери.

Інструкція: Кожен учасник по черзі називає своє ім'я та слово або образ, який асоціюється з його теперішнім емоційним станом.

Наприклад: «Я Олена, і сьогодні мій настрій схожий на сонячний ранок».

Після завершення вправи тренер підкреслює різноманітність емоційних станів учасників та їхню природність.

Обговорення:

- Чи легко було описати свій стан?
- Які емоції найчастіше звучали в групі?

3. Вправа «Термометр емоцій» (20 хв.) [4, с. 147]

Мета: розвиток навичок усвідомлення власних переживань.

Інструкція: Учасникам пропонується намалювати шкалу від 1 до 10, де 1 означає повний спокій, а 10 – максимально можливе емоційне напруження.

Кожен учасник позначає свій поточний стан на шкалі та коротко пояснює свій вибір.

Питання для обговорення:

- Які події вплинули на ваш рівень напруження?
- Що допомагає вам відчувати себе спокійніше?

4. Мінілекція «Що таке психоемоційна стійкість?» (15 хв.) [4, с. 216]

Тренер коротко висвітлює такі питання:

- поняття психоемоційної стійкості;
- роль стресу в житті людини;
- вплив стресу на навчальну діяльність;
- фактори розвитку стійкості до стресу.

Після мінілекції учасники можуть поставити запитання.

5. Вправа «Мої ресурси» (20 хв.) [7, с. 36]

Мета: актуалізація особистісних ресурсів.

Інструкція: Кожен учасник отримує аркуш паперу та записує власні ресурси, які допомагають йому долати складні життєві ситуації.

До ресурсів можуть належати:

- підтримка друзів;
- сім'я;
- хобі;
- фізична активність;
- почуття гумору;
- професійні навички.

Після виконання вправи учасники презентують свої результати.

Обговорення:

- Які ресурси використовуються найчастіше?
- Чи були ресурси, про які ви раніше не замислювалися?

б. Підсумкова рефлексія (10 хв.)

Інструкція: Учасники по черзі завершують фрази:

«Сьогодні я зрозумів(ла)...»

«Для мене було корисним...»

«На наступному занятті я хотів(ла) б...»

Очікувані результати заняття:

- формування сприятливого психологічного клімату в групі;
- підвищення рівня самопізнання;
- усвідомлення власного психоемоційного стану;
- актуалізація особистісних ресурсів подолання стресу.

ЗАНЯТТЯ 2. «РОЗУМІННЯ СТРЕСУ ТА ЙОГО ВПЛИВУ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН»

Мета заняття: формування у здобувачів вищої освіти розуміння природи стресу, його проявів та впливу на психоемоційний стан, а також розвиток навичок виявлення власних стресових чинників.

Завдання:

- поглибити знання учасників про стрес та його наслідки;
- навчити визначати індивідуальні джерела стресу;
- сформувати усвідомлене ставлення до власних емоційних реакцій;
- розвивати навички аналізу стресових ситуацій.

Тривалість: 90 хвилин.

Необхідні матеріали: аркуші паперу А4, стікери, маркери, ручки, фліпчарт.

Хід заняття

1. Вітання та емоційна розминка «Мій сьогоднішній настрій» (10 хв.)

Мета: створення позитивної атмосфери та налаштування на роботу.

Інструкція: Учасникам пропонується по черзі описати свій настрій одним словом або короткою фразою.

Питання для обговорення:

- Чи змінився ваш емоційний стан після першого заняття?
- Що вплинуло на ваш настрій сьогодні?

2. Вправа «Мозковий штурм: що таке стрес?» (15 хв.) [7, с. 61]

Мета: актуалізація знань учасників про стрес.

Інструкція: Тренер записує на дошці слово «Стрес» та пропонує учасникам назвати асоціації, які виникають у них із цим поняттям.

Усі відповіді записуються на фліпчарті без оцінювання.

Після завершення вправи тренер узагальнює висловлені думки та підводить учасників до наукового визначення стресу.

Обговорення:

- Які асоціації зустрічалися найчастіше?
- Чи завжди стрес має негативний характер?

3. Мінілекція «Стрес та його вплив на людину» (15 хв.) [7, с. 109]

Тренер розкриває такі питання:

- поняття стресу;
- позитивний та негативний стрес;
- фізіологічні прояви стресу;
- психологічні прояви стресу;
- особливості академічного стресу студентської молоді.

Після завершення мінілекції учасники можуть поставити запитання.

4. Вправа «Карта моїх стресорів» (20 хв.) [7, с. 251]

Мета: усвідомлення індивідуальних джерел стресу.

Інструкція: Кожен учасник отримує аркуш паперу, у центрі якого записує слово «Я».

Навколо необхідно записати всі фактори, які викликають напруження або тривогу:

- навчання;

- іспити;
- нестача часу;
- фінансові труднощі;
- сімейні проблеми;
- міжособистісні конфлікти тощо.

Після виконання вправи учасники за бажанням презентують свої карти.

Питання для обговорення:

- Які стресори виявилися найпоширенішими?
- Чи можна впливати на всі стресові фактори однаково?

5. Вправа «Колесо стресу» (20 хв.) [17, с. 60]

Мета: усвідомлення впливу стресу на різні сфери життя.

Інструкція: Учасники малюють коло та поділяють його на шість секторів:

- навчання;
- здоров'я;
- сім'я;
- друзі;
- відпочинок;
- емоційний стан.

Кожен сектор оцінюється від 1 до 10 залежно від того, наскільки стрес впливає на відповідну сферу.

Після завершення учасники аналізують отриману картину.

Обговорення:

- Які сфери життя страждають найбільше?
- Що можна змінити вже зараз?

6. Вправа «Що я можу контролювати?» (5 хв.) [17, с. 61]

Мета: формування внутрішнього локусу контролю.

Інструкція: Учасники записують на стікерах ситуації, які викликають стрес, після чого розподіляють їх у дві категорії:

- те, що я можу контролювати;

- те, що від мене не залежить.

Тренер підкреслює важливість зосередження уваги на керованих аспектах ситуації.

7. Підсумкова рефлексія (5 хв.)

Інструкція: Учасникам пропонується завершити речення:

«Сьогодні я дізнався(лася)...»

«Для мене було несподіваним...»

«Я хочу спробувати...»

Очікувані результати заняття:

- розширення знань про природу стресу;
- усвідомлення індивідуальних стресових факторів;
- розвиток навичок аналізу власного психоемоційного стану;
- підвищення відповідальності за власне психологічне благополуччя;
- формування готовності до опанування навичок саморегуляції.

ЗАНЯТТЯ 3. «РОЗВИТОК НАВИЧОК ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ»

Мета заняття: формування навичок емоційної саморегуляції та оволодіння практичними техніками зниження психоемоційного напруження.

Завдання:

- ознайомити учасників із поняттям емоційної саморегуляції;
- навчити технік керування емоційними станами;
- розвивати навички усвідомлення власних емоцій;
- знизити рівень психоемоційного напруження;
- сформувати навички самодопомоги у стресових ситуаціях.

Тривалість: 90 хвилин.

Необхідні матеріали: аркуші паперу А4, ручки, кольорові олівці, стікери, килимки або зручні стільці для релаксації, спокійна музика.

Хід заняття

1. Привітання та вправа-активатор «Емоція дня» (10 хв.) [19, с. 212]

Мета: актуалізація емоційного стану учасників.

Інструкція: Кожен учасник по черзі називає одну емоцію, яка найбільше характеризує його стан на даний момент, та коротко пояснює причину її виникнення.

Обговорення:

- Чи легко було визначити свій емоційний стан?
- Які емоції переважали у групі?

2. Мінілекція «Емоції та саморегуляція» (10 хв.) [20, с. 213]

Тренер висвітлює такі питання:

- роль емоцій у житті людини;
- позитивні та негативні емоції;
- вплив емоцій на поведінку та навчальну діяльність;
- поняття емоційної саморегуляції;
- способи керування власними емоційними реакціями.

Після мінілекції проводиться коротке обговорення.

3. Вправа «Мої емоції» (15 хв.) [21, с. 99]

Мета: розвиток навичок розпізнавання власних переживань.

Інструкція: Учасникам пропонується намалювати коло та розділити його на сектори відповідно до тих емоцій, які вони найчастіше переживають протягом навчального тижня.

Після виконання вправи кожен коротко презентує свою роботу.

Питання для обговорення:

- Які емоції виникають найчастіше?
- Які емоції заважають навчанню?
- Які емоції допомагають досягати успіху?

4. Вправа «Кероване дихання» (15 хв.) [22, с. 276]

Мета: навчання техніки швидкого зниження емоційного напруження.

Інструкція: Тренер пропонує учасникам сісти зручно та виконати дихальну вправу за схемою:

- вдих через ніс – 4 секунди;

- затримка дихання – 4 секунди;
- повільний видих – 6 секунд.

Цикл повторюється 8–10 разів.

Після завершення вправи учасники описують власні відчуття.

Обговорення:

- Чи вдалося відчутти розслаблення?
- У яких ситуаціях можна використовувати цю техніку?

5. Вправа «Стоп-думка» (15 хв.) [22, с. 317]

Мета: розвиток навичок контролю негативного мислення.

Інструкція: Учасникам пропонується пригадати ситуацію, яка викликала тривогу або стрес.

На аркуші вони записують:

1. Негативну думку.
2. Наслідки цієї думки.
3. Альтернативну більш реалістичну думку.

Приклад:

Негативна думка: «Я обов'язково провалю іспит».

Альтернативна думка: «Я достатньо підготувався і зроблю все можливе».

Після завершення вправи проводиться обговорення.

6. Вправа «Безпечне місце» (20 хв.) [24, с. 263]

Мета: розвиток навичок психологічної релаксації.

Інструкція: Учасники займають зручне положення та заплющують очі.

Тренер повільно читає текст візуалізації:

«Уявіть місце, де ви відчуваєтеся спокійно та безпечно. Це може бути реальне або уявне місце. Роздивіться його, зверніть увагу на кольори, звуки, запахи. Відчуйте спокій, комфорт і безпеку. Запам'ятайте це відчуття та подумки збережіть його для майбутнього використання».

Після завершення учасники діляться враженнями.

Обговорення:

- Які образи виникали?
- Що допомагало відчутти спокій?

7. Підсумкова рефлексія «Валіза знань» (5 хв.) [24, с. 265]

Інструкція: Кожен учасник завершує речення:

«Сьогодні я навчився(лася)...»

«Для себе я беру...»

«У майбутньому я використаю...»

Очікувані результати заняття:

- розвиток навичок усвідомлення емоційних станів;
- формування вмінь керувати власними емоціями;
- зниження рівня психоемоційного напруження;
- опанування технік дихальної та психоемоційної саморегуляції;
- підвищення впевненості у власних можливостях подолання стресових ситуацій.

ЗАНЯТТЯ 4. «КОНСТРУКТИВНІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ»

Мета заняття: формування у здобувачів вищої освіти навичок використання адаптивних копінг-стратегій для ефективного подолання стресових ситуацій та збереження психоемоційної рівноваги.

Завдання:

- ознайомити учасників із поняттям копінг-стратегій;
- сформувати навички конструктивного вирішення проблем;
- навчити аналізувати власну поведінку у стресових ситуаціях;
- сприяти розвитку відповідальності за власне психоемоційне благополуччя;
- розвивати навички пошуку ефективних способів подолання труднощів.

Тривалість: 90 хвилин.

Необхідні матеріали: аркуші паперу А4, ручки, маркери, стікери, фліпчарт.

Хід заняття

1. Вступна вправа «Мій спосіб подолання труднощів» (10 хв.) [25, с. 75]

Мета: актуалізація досвіду учасників щодо подолання складних життєвих ситуацій.

Інструкція: Кожному учаснику пропонується пригадати одну складну ситуацію, з якою він успішно впорався.

Необхідно коротко відповісти на два запитання:

- Що допомогло подолати проблему?
- Які власні якості були задіяні?

Після цього учасники діляться своїми відповідями в колі.

Обговорення:

- Які способи подолання труднощів зустрічалися найчастіше?
- Чи всі вони були однаково ефективними?

2. Мінілекція «Копінг-стратегії та їх роль у подоланні стресу» (15 хв.) [25, с. 81]

Тренер знайомить учасників із такими поняттями:

- копінг-поведінка;
- адаптивні та неадаптивні копінг-стратегії;
- активне подолання;
- планування;
- пошук підтримки;
- позитивне переосмислення;
- уникнення;
- самозвинувачення.

Особлива увага приділяється тому, що саме конструктивні копінг-стратегії сприяють розвитку психоемоційної стійкості.

3. Вправа «Проблема – рішення» (20 хв.) [26, с. 117]

Мета: розвиток навичок конструктивного вирішення проблем.

Інструкція: Учасники об'єднуються у малі групи по 3–4 особи.

Кожна група отримує картку із типовою студентською ситуацією.

Приклади ситуацій:

- низька оцінка на важливому іспиті;
- конфлікт із викладачем;
- перевантаження навчальними завданнями;
- дефіцит часу перед сесією.

Завдання групи:

1. Визначити проблему.
2. Запропонувати не менше трьох способів її вирішення.
3. Обрати найбільш ефективний варіант.

Після завершення роботи кожна група презентує результати.

Обговорення:

- Які рішення були найефективнішими?
 - Чому важливо аналізувати проблему перед її вирішенням?
4. Вправа «Сходинок до мети» (15 хв.) [27, с. 69]

Мета: формування навичок планування.

Інструкція: Кожен учасник обирає актуальну навчальну або особисту мету.

На аркуші необхідно зобразити сходинок та записати конкретні кроки, які потрібно виконати для досягнення поставленої мети.

Наприклад: Мета: успішно скласти сесію.

Сходинок:

- скласти графік підготовки;
- розподілити навчальний матеріал;
- щодня виконувати заплановані завдання;
- контролювати власний прогрес.

Після завершення вправи проводиться коротке обговорення.

5. Вправа «Позитивне переосмислення» (15 хв.) [29, с. 61]

Мета: розвиток здатності знаходити позитивний досвід навіть у складних ситуаціях.

Інструкція: Учасникам пропонується пригадати ситуацію, яка спочатку здавалася негативною, але згодом принесла корисний досвід.

На аркуші необхідно записати:

- що сталося;
- які емоції виникли;
- який позитивний досвід було отримано.

Після виконання вправи охочі можуть поділитися своїми прикладами.

Обговорення:

- Чи легко знаходити позитивні сторони складних подій?
- Як позитивне переосмислення допомагає долати стрес?

6. Вправа «Коло підтримки» (10 хв.) [29, с. 62]

Мета: усвідомлення значення соціальної підтримки.

Інструкція: Учасники малюють у центрі аркуша себе, а навколо записують людей, до яких можуть звернутися за допомогою або підтримкою.

Після виконання вправи тренер обговорює з учасниками важливість звернення по допомогу у складних життєвих ситуаціях.

Питання для обговорення:

- Чи завжди легко просити про допомогу?
- До кого найчастіше звертаються студенти?

7. Підсумкова рефлексія «Корисна знахідка» (5 хв.) [29, с. 63]

Інструкція: Учасники завершують речення:

«Сьогодні я зрозумів(ла), що...»

«Для мене найбільш корисною була вправа...»

«У майбутньому я буду використовувати...»

Очікувані результати заняття:

- формування знань про конструктивні копінг-стратегії;
- розвиток навичок планування та вирішення проблем;
- підвищення готовності звертатися по соціальну підтримку;
- формування навичок позитивного переосмислення життєвих ситуацій;
- розвиток відповідального ставлення до власного психічного здоров'я;

- підвищення рівня психоемоційної стійкості.

ЗАНЯТТЯ 5. «РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ»

Мета заняття: розвиток стресостійкості здобувачів вищої освіти шляхом усвідомлення та активізації особистісних ресурсів, необхідних для ефективного подолання складних життєвих ситуацій.

Завдання:

- сформувати уявлення про поняття стресостійкості;
- сприяти усвідомленню власних ресурсів та сильних сторін;
- розвивати навички конструктивного реагування на труднощі;
- підвищити впевненість у власних можливостях;
- формувати позитивне ставлення до власного досвіду подолання життєвих труднощів.

Тривалість: 90 хвилин.

Необхідні матеріали: аркуші А4, ручки, маркери, кольорові олівці, стікери, фліпчарт.

Хід заняття

1. Вітання та вправа «Мій ресурс сьогодні» (10 хв.) [33, с. 214]

Мета: актуалізація позитивного досвіду та налаштування на роботу.

Інструкція: Учасникам пропонується по черзі назвати одну свою сильну сторону або ресурс, який допоміг їм протягом останнього тижня.

Приклади відповідей:

- наполегливість;
- відповідальність;
- підтримка друзів;
- почуття гумору;
- оптимізм.

Обговорення:

- Чи легко було знайти власний ресурс?

- Які ресурси зустрічалися найчастіше?

2. Мінілекція «Що таке стресостійкість?» (15 хв.) [33, с. 269]

Тренер знайомить учасників із поняттями:

- стресостійкість;
- психологічна резильєнтність;
- особистісні ресурси;
- фактори розвитку стресостійкості;
- роль позитивного мислення та соціальної підтримки.

Особлива увага приділяється тому, що стресостійкість не є вродженою рисою, а може розвиватися протягом життя.

3. Вправа «Мої сильні сторони» (20 хв.) [34, с. 46]

Мета: підвищення самооцінки та усвідомлення власних можливостей.

Інструкція: Кожен учасник отримує аркуш паперу та записує не менше десяти своїх позитивних якостей або досягнень.

Після завершення роботи учасники об'єднуються в пари та презентують результати одне одному.

Потім партнери можуть доповнити список сильних сторін співрозмовника.

Обговорення:

Чи легко було назвати власні переваги?

Які нові якості вдалося помітити завдяки зворотному зв'язку?

4. Вправа «Міст через труднощі» (20 хв.) [36, с. 121]

Мета: розвиток навичок аналізу власного досвіду подолання труднощів.

Інструкція: На аркуші учасники малюють міст.

На одному березі записують складну життєву ситуацію, яку вже вдалося подолати.

На опорах мосту необхідно записати:

- особистісні якості;
- ресурси;
- людей;

- дії, які допомогли успішно впоратися з труднощами.

Після завершення вправи проводиться обговорення.

Питання:

- Що допомогло вам пройти через складний період?
- Які ресурси виявилися найважливішими?

5. Вправа «Скринька ресурсів» (15 хв.) [36, с. 122]

Мета: формування навички пошуку внутрішніх та зовнішніх ресурсів.

Інструкція: Кожному учаснику пропонується створити власну «скриньку ресурсів».

На стікерах необхідно записати:

- людей, які підтримують;
- діяльність, що приносить задоволення;
- особисті якості;
- життєві цінності;
- способи відновлення сил.

Після цього всі стікери збираються на аркуші у вигляді символічної скриньки.

Обговорення:

- Яких ресурсів виявилось найбільше?
- Які ресурси використовуються недостатньо часто?

6. Вправа «Формула моєї стійкості» (5 хв.) [36, с. 123]

Мета: узагальнення отриманого досвіду.

Інструкція: Учасники завершують речення:

«Коли мені важко, я можу спиратися на...»

«Моя головна сильна сторона – це...»

«Для збереження психологічної рівноваги я буду...»

7. Підсумкова рефлексія «Долоня ресурсів» (5 хв.) [38, с. 35]

Інструкція: На контурі власної долоні учасники записують:

- що нового дізналися про себе;
- які ресурси планують використовувати надалі;

- які вправи були найбільш корисними.

Після завершення учасники діляться своїми враженнями.

Очікувані результати заняття:

- підвищення рівня усвідомлення власних ресурсів;
- розвиток позитивного ставлення до себе;
- зміцнення впевненості у власних можливостях;
- формування навичок використання ресурсів у стресових ситуаціях;
- підвищення рівня стресостійкості;
- розвиток психологічної готовності до подолання труднощів.

ЗАНЯТТЯ 6. «ПОЗИТИВНЕ МИСЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ»

Мета заняття: розвиток позитивного мислення та усвідомлення значущості соціальної підтримки як важливих чинників психоемоційної стійкості.

Завдання:

- сприяти формуванню позитивного ставлення до себе та власних можливостей;
- розвивати навички позитивного переосмислення життєвих подій;
- актуалізувати ресурси соціальної підтримки;
- формувати вміння звертатися по допомогу та приймати підтримку інших;
- підвищувати рівень психологічного благополуччя учасників.

Тривалість: 90 хвилин.

Необхідні матеріали: аркуші паперу А4, ручки, кольорові маркери, стікери, фліпчарт.

Хід заняття

1. Вітання та вправа «Хороша новина» (10 хв.) [39, с. 78]

Мета: створення позитивного емоційного настрою.

Інструкція: Кожному учаснику пропонується пригадати та розповісти про одну приємну подію, яка сталася протягом останнього тижня.

Питання для обговорення:

- Які емоції викликала ця подія?

Чи легко помічати позитивні моменти у повсякденному житті?

2. Мінілекція «Позитивне мислення як ресурс психоемоційної стійкості»
(15 хв.) [39, с. 81]

Тренер розкриває такі питання:

- сутність позитивного мислення;
- вплив думок на емоційний стан;
- роль оптимізму у подоланні труднощів;
- значення соціальної підтримки для психічного здоров'я;
- позитивне переосмислення складних життєвих ситуацій.

Після мінілекції учасники можуть поставити запитання.

3. Вправа «Три хороші події» (15 хв.) [39, с. 84]

Мета: розвиток навички фокусування уваги на позитивних аспектах життя.

Інструкція: Учасники записують три позитивні події, які відбулися протягом останніх днів.

Після кожної події необхідно відповісти:

- Чому ця подія була важливою?
- Яку роль я відіграв у тому, що вона відбулася?

Після завершення вправи проводиться обговорення.

Обговорення:

- Чи легко було згадати позитивні події?
- Як ця вправа вплинула на ваш настрій?

4. Вправа «Лист підтримки самому собі» (20 хв.) [40, с. 114]

Мета: формування навичок самопідтримки.

Інструкція: Учасникам пропонується уявити, що близький друг переживає складну ситуацію.

Необхідно написати лист підтримки, а потім замінити ім'я друга на власне ім'я.

У листі варто відобразити:

- слова підтримки;
- позитивні якості;
- ресурси для подолання труднощів;
- побажання успіху.

Після виконання вправи учасники обговорюють свої враження.

5. Вправа «Коло підтримки» (20 хв.) [41, с. 88]

Мета: усвідомлення значущості соціальної підтримки.

Інструкція: У центрі аркуша учасник записує своє ім'я.

Навколо необхідно розмістити імена людей, які можуть надати підтримку:

- члени сім'ї;
- друзі;
- одногрупники;
- викладачі;
- інші значущі особи.

Потім учасники аналізують:

- до кого вони звертаються найчастіше;
- до кого могли б звернутися у разі потреби.

Обговорення:

- Чи легко просити допомоги?
- Чому інколи люди уникають звернення по підтримку?

6. Вправа «Комплімент по колу» (5 хв.) [40, с. 91]

Мета: підвищення самооцінки та згуртованості групи.

Інструкція: Кожен учасник отримує позитивний відгук або комплімент від інших учасників групи.

Тренер стежить за доброзичливою атмосферою та конструктивністю висловлювань.

7. Підсумкова рефлексія (5 хв.)

Інструкція: Учасники завершують речення:

«Сьогодні я зрозумів(ла)...»

«Для мене найбільш цінним було...»

«Надалі я хочу використовувати...»

Очікувані результати заняття

- розвиток навичок позитивного мислення;
- підвищення рівня самопідтримки;
- усвідомлення значення соціальної підтримки;
- зміцнення міжособистісних зв'язків;
- покращення емоційного стану учасників;
- підвищення психоемоційної стійкості.

ЗАНЯТТЯ 7. «ІНТЕГРАЦІЯ НАВИЧОК ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ТА ЗАВЕРШЕННЯ ТРЕНІНГУ»

Мета заняття: узагальнення отриманого досвіду, закріплення сформованих навичок психоемоційної саморегуляції та оцінка особистісних змін учасників.

Завдання:

- систематизувати знання та навички, отримані під час тренінгу;
- сприяти усвідомленню особистісних змін;
- закріпити навички саморегуляції та подолання стресу;
- мотивувати учасників до подальшого саморозвитку;
- завершити роботу групи в позитивній атмосфері.

Тривалість: 90 хвилин.

Необхідні матеріали: аркуші паперу А4, маркери, кольорові олівці, стікери, фліпчарт.

Хід заняття

1. Вправа «Мій стан сьогодні» (10 хв.) [41, с. 100]

Мета: актуалізація емоційного стану учасників.

Інструкція: Учасники по черзі відповідають на запитання:

- З яким настроєм я прийшов сьогодні?
- Що змінилося в мені за час участі у тренінгу?

Після відповідей проводиться коротке обговорення.

2. Вправа «Дерево досягнень» (20 хв.) [41, с. 102]

Мета: усвідомлення особистісних змін та результатів участі у програмі.

Інструкція: На фліпчарті тренер зображає дерево.

Кожен учасник отримує стікери у формі листочків, на яких записує:

- нові знання;
- набуті навички;
- позитивні зміни.

Після цього листочки прикріплюються до дерева.

Обговорення:

- Які результати виявилися найбільш значущими?
- Що було найкориснішим під час тренінгу?

3. Вправа «Моя формула психоемоційної стійкості» (20 хв.) [42, с. 76]

Мета: інтеграція отриманого досвіду.

Інструкція: Учасникам пропонується створити власну формулу психоемоційної стійкості.

Наприклад: Психоемоційна стійкість = саморегуляція + позитивне мислення + підтримка близьких + активне подолання труднощів.

Після завершення учасники презентують свої формули.

4. Вправа «План турботи про себе» (15 хв.) [43, с. 114]

Мета: формування навичок підтримки психічного благополуччя після завершення тренінгу.

Інструкція: На аркуші учасники складають індивідуальний план, який містить:

- способи відновлення сил;
- ресурси підтримки;
- улюблені види діяльності;

- техніки саморегуляції;
- особисті цілі щодо збереження психологічного здоров'я.

Після завершення проводиться обговорення.

5. Вправа «Побажання по колу» (10 хв.) [43, с. 117]

Мета: створення позитивного завершення тренінгу.

Інструкція: Учасники по черзі висловлюють побажання групі або конкретному учаснику.

Тренер підтримує доброзичливу атмосферу та акцентує увагу на позитивних змінах учасників.

6. Підсумкова рефлексія «Відкритий мікрофон» (10 хв.) [44, с. 99]

Інструкція: Кожен учасник відповідає на запитання:

- Що було найціннішим під час тренінгу?
- Які знання або навички я буду використовувати у майбутньому?
- Що змінилося у моєму ставленні до себе та стресових ситуацій?

7. Ритуал завершення тренінгу (5 хв.) [45, с. 169]

Інструкція: Учасники стають у коло та по черзі висловлюють одним словом або короткою фразою свій стан після завершення програми.

Тренер дякує учасникам за активність, відкритість та співпрацю.

Очікувані результати заняття

- усвідомлення особистісних змін та досягнень;
- закріплення навичок психоемоційної саморегуляції;
- підвищення впевненості у власних можливостях;
- формування готовності до самостійного використання отриманих знань;
- зміцнення психоемоційної стійкості;
- завершення тренінгової програми в атмосфері підтримки та психологічного комфорту.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У другому розділі було здійснено емпіричне дослідження впливу академічного стресу на психоемоційний стан студентської молоді. На основі теоретичного аналізу проблеми та результатів психодіагностичного обстеження визначено особливості прояву академічного стресу, рівень тривожності, депресивності, психоемоційного напруження та специфіку копінг-поведінки здобувачів вищої освіти.

Дослідження проводилося на базі кафедри психології та соціології університету В. Даля. У ньому взяли участь 30 студентів віком 20–22 роки. Для реалізації поставленої мети було використано комплекс психодіагностичних методик: «Шкала сприйнятого стресу» Ш. Коен, Т. Камарк, Р. Мармелштейн; «Шкала депресії, тривоги та стресу» П. Ловібонд, С. Ловібонд; «Шкала тривожності «Стан-риса» Ч. Спілбергер, Р. Горсуч, Р. Лушен; «Опитувальник копінг-стратегій» Ч. Карвер.

Результати дослідження за методикою «Шкала сприйнятого стресу» показали, що більшість респондентів мають середній та високий рівень сприйнятого стресу. Це свідчить про значне психоемоційне навантаження, пов'язане з навчальною діяльністю, академічними вимогами та необхідністю постійної адаптації до умов освітнього середовища.

За результатами за методикою «Шкала депресії, тривоги та стресу» було встановлено наявність помірного та високого рівня тривожності, стресу та депресивних проявів у значної частини студентів. Найбільш вираженими виявилися показники психоемоційного напруження та тривожності, що свідчить про негативний вплив академічного навантаження на емоційний стан студентської молоді.

Результати за методикою «Шкала тривожності «Стан-риса» підтвердили підвищений рівень як реактивної, так і особистісної тривожності у значної частини досліджуваних. Це вказує на наявність емоційного напруження,

внутрішньої нестабільності та психологічної вразливості студентів в умовах навчального стресу.

Дослідження копінг-стратегій за методикою Brief-COPE показало, що більшість студентів використовують адаптивні способи подолання труднощів, зокрема планування, активне вирішення проблем та пошук соціальної підтримки. Водночас у частини респондентів було виявлено схильність до використання неадаптивних копінг-стратегій, таких як уникнення, самозвинувачення та емоційне реагування, що може посилювати негативний вплив стресу на психоемоційний стан.

На основі результатів дослідження була розроблена програма, спрямована на підвищення психоемоційної стійкості здобувачів вищої освіти. Запропоновані заняття тренінгу передбачають розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування адаптивних копінг-стратегій, удосконалення тайм-менеджменту, профілактику емоційного вигорання та створення психологічно безпечного освітнього середовища.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили актуальність проблеми академічного стресу та необхідність впровадження психологічних заходів, спрямованих на збереження психічного здоров'я й підвищення психологічної стійкості студентської молоді.

ВИСНОВКИ

Узагальнення результатів теоретичного обґрунтування та аналіз дослідження впливу академічного стресу на психоемоційний стан студентської молоді дозволяє виділити низку важливих висновків:

1. Проблема психоемоційного стану широко представлена у працях як зарубіжних, так і українських науковців. Західні дослідження зосереджуються переважно на вивченні стресу, його когнітивних механізмів та впливу на психічне здоров'я, тоді як вітчизняні автори акцентують увагу на особливостях адаптації студентів до навчального процесу та специфіці освітнього середовища. Встановлено, що академічний стрес є одним із провідних чинників, який негативно впливає на психоемоційний стан студентської молоді. Розкрито сутність психоемоційного стану як відображення суб'єктивного сприйняття особистістю внутрішніх і зовнішніх подій. Вирішальну роль у його формуванні відіграє когнітивна оцінка ситуації, індивідуальний досвід, система цінностей та рівень психологічної зрілості. Психоемоційний стан не є прямою реакцією на події, а формується через їх інтерпретацію, що пояснює індивідуальні відмінності у переживанні однакових ситуацій, зокрема навчального навантаження.

2. Академічний стрес є одним із найважливіших чинників, які впливають на психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти. Його прояви пов'язані з інтенсивним навчальним навантаженням, високими академічними вимогами, необхідністю постійного контролю результатів навчання та адаптації до умов освітнього середовища. Аналіз наукових джерел дозволив підтвердити наявність взаємозв'язку між рівнем академічного стресу та показниками тривожності, депресивності, емоційного напруження й особливостями використання копінг-стратегій.

3. Для проведення емпіричного дослідження було підібрано комплекс психодіагностичних методик: «Шкала сприйнятого стресу» Ш. Коен, Т. Камарк, Р. Мармелштейн; «Шкала депресії, тривожності та

стресу» П. Ловібонд і С. Ловібонд; «Шкала тривожності стан-риса» Ч. Спілбергера, Р. Горсуч та Р. Лушен; «Опитувальник копінг-стратегій» (Brief-COPE) Ч. Карвер. У дослідженні взяли участь 30 здобувачів вищої освіти.

4. Дослідження впливу академічного стресу на психоемоційний стан студентської молоді було проведене на кафедрі психології та соціології університету ім. В. Даля. У дослідженні взяли участь 30 студентів віком 20–22 роки, які навчаються у закладі вищої освіти. Результати дослідження показали переважання середнього та високого рівнів сприйманого стресу, наявність помірно виражених проявів депресії, тривожності та стресу, підвищених показників реактивної й особистісної тривожності, а також використання студентами як адаптивних, так і неадаптивних копінг-стратегій подолання труднощів.

5. На основі результатів емпіричного дослідження було розроблено програму тренінгових занять, спрямованих на підвищення психоемоційної стійкості здобувачів вищої освіти. Програма передбачає розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування конструктивних способів подолання стресу, удосконалення навичок самоконтролю та підвищення рівня психологічної адаптації студентської молоді до умов навчальної діяльності.

Отже, всі завдання кваліфікаційної роботи було виконано, мету – досягнуто.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрущенко В. П. Філософія освіти XXI століття: пошук пріоритетів. Київ : Знання України, 2020. 320 с.
2. Бех І. Д. Особистість у просторі виховання. Київ : Либідь, 2018. 280 с.
3. Блинова О. Є. Психологічне благополуччя особистості в сучасному соціумі. *Психологія і особистість*. 2019. № 1. С. 16–27.
4. Бондаренко І. М. Психологія стресу: теорія і практика. Харків: ХНУ, 2019. 256 с.
5. Василенко О. П. Психоемоційні стани студентської молоді. *Науковий вісник ХДУ*. 2021. № 3. С. 45–51.
6. Вітюк В. В. Психологія емоційних станів. Київ: Каравела, 2020. 220 с.
7. Гончаренко С. У. Педагогічні дослідження: методологічні аспекти. Київ: Либідь, 2019. 280 с.
8. Грицук О. В. Емоційні стани студентів у навчальному процесі. *Психологічний часопис*. 2020. № 2. С. 88–97.
9. Дубчак Г. О. Академічний стрес у студентів як психолого-педагогічна проблема. *Наукові записки НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2019. Вип. 97. С. 78–85.
10. Жданова Н. О. Психологія студентства: сучасний стан і перспективи. Одеса: Астропринт, 2020. 210 с.
11. Зайченко І. В. Педагогіка: підручник. Київ: Ліра-К, 2019. 304 с.
12. Ільницька І. А. Психоемоційний стан студентів в умовах кризи. *Психологія: реальність і перспективи*. 2025. Вип. 18. С. 112–118.
13. Кічук А. В. Психологічне здоров'я студентів в умовах дистанційного навчання. *Психологічний журнал*. 2021. № 4. С. 33–40.
14. Коваленко О. В. Психологічна адаптація студентів до навчання. *Молодий вчений*. 2020. № 5. С. 90–95.
15. Костюк Г. С. Психологія розвитку особистості. Київ: Освіта, 2018. 400 с.

16. Кравченко Л. О. Психологія стресу та адаптації. Київ: Центр учбової літератури, 2022. 280 с.
17. Крицька Г. В., Дзись С. В., Єнгаличева І. М. Стресостійкість студентів як психологічна проблема. *Психологія: реальність і перспективи*. 2021. Вип. 16. С. 56–63.
18. Кузьмінський А. І. Педагогіка вищої школи. Київ: Знання, 2020. 320 с.
19. Левчук П. М. Адаптація студентів до навчального процесу. *Молодий вчений*. 2020. № 11. С. 210–214.
20. Лотоцька О. С. Формування стресостійкості студентів. *Молодий вчений*. 2020. № 11. С. 210–214.
21. Лук'яненко С. І. Психологія навчання студентів. Київ: Каравела, 2021. 210 с.
22. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2019. 400 с.
23. Мельник О. М. Психологічне благополуччя студентської молоді. *Наука і освіта*. 2022. № 2. С. 100–105.
24. Мороз О. В. Психологія особистості. Київ: Академвидав, 2020. 300 с.
25. Назаренко Л. П. Психологія емоцій. Київ: КНТ, 2021. 180 с.
26. Новак І. П. Стрес і адаптація особистості. Львів: Світ, 2022. 240 с.
27. Овчаренко Н. І. Психологія діяльності студентів. Київ: Освіта, 2019. 200 с.
28. Павленко В. В. Психологія навчальної діяльності. Київ: Каравела, 2020. 220 с.
29. Пилипенко І. С. Психоемоційний стан молоді. *Психологічні науки*. 2021. № 3. С. 60–65.
30. Поліщук В. М. Соціальна психологія. Київ: Либідь, 2019. 300 с.
31. Рибалко В. В. Психологія розвитку особистості. Київ: Освіта, 2018. 350 с.

32. Савчин М. В. Психологія особистості. Київ: Академвидав, 2020. 280 с.
33. Сердюк Л. З. Психологія життєстійкості особистості. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2019. 300 с.
34. Сердюк Л. З. Психологічне благополуччя студентів. *Психологія і суспільство*. 2020. № 2. С. 45–52.
35. Слободянюк Н. О. Психологія студентства. Вінниця, 2021. 200 с.
36. Столярчук О. А. Психоемоційний стан молоді в умовах війни. *Вісник психології*. 2022. № 1. С. 120–125.
37. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості. Київ: Либідь, 2019. 300 с.
38. Траверсе Т. М. Психологічні аспекти стресу в освітньому середовищі. *Вісник психології освіти*. 2020. № 1. С. 33–40.
39. Федоренко О. Ф. Психологія адаптації. Київ: Центр учбової літератури, 2022. 260 с.
40. Хомич Г. О. Психологія навчання. Київ: Каравела, 2020. 240 с.
41. Чепа М. В. Психологія розвитку. Київ: Освіта, 2021. 260 с.
42. Шевченко С. В. Психологія стресу. Київ: КНТ, 2022. 200 с.
43. Шпак М. М. Психоемоційний стан студентів в умовах дистанційного навчання. *Психологічний часопис*. 2021. Т. 7. № 4. С. 112–120.
44. Юрченко О. І. Психологія студентської молоді. Київ: Ліра-К, 2020. 210 с.
45. Яценко Т. С. Психологія особистості. Київ: Либідь, 2018. 320 с.
46. Benítez-Agudelo J. Academic stress and mental health. 2025. P. 1–12.
47. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer, 2018. 456 p.
48. Maslow A. Motivation and Personality. New York, 2019. 300 p.
49. Rogers C. On Becoming a Person. London, 2018. 420 p.
50. Selye H. The Stress of Life. New York, 2019. 324 p.

Список респондентів

№	Ініціали	Стать
1	А. В	Ж
2	А. Р	Ж
3	Б. Б	Ж
4	В. О	Ж
5	В. Р	Ч
6	В. Т	Ж
7	Г. Р	Ж
8	Д. Р	Ж
9	Д. Д	Ж
10	Д. С	Ж
11	Д. Г	Ч
12	З. Р	Ж
13	І. П	Ч
14	К. Л	Ж
15	К. Д	Ж
16	К. Ф	Ж
17	Л. М	Ж
18	М. У	Ч
19	М. Т	Ч
20	Н. О	Ж
21	Н. А	Ж
22	О. Р	Ж
23	О. П	Ж
24	П. К	Ж
25	П. Т	Ж
26	Р. С	Ж
27	Р. Д	Ж
28	С. У	Ж
29	Т. Д	Ж
30	Ф. К	Ч

**Perceived Stress Scale (PSS) — Шкала сприйманого стресу Ш. Коен,
Т. Камарк, Р. Мармелштейн**

Респонденту пропонується відповісти на запитання, які стосуються того, як часто він відчував певні стани протягом останнього місяця. Відповіді даються за шкалою частоти (від «ніколи» до «дуже часто»). Методика спрямована на оцінку суб'єктивного сприйняття стресу.

Методика складається з 10 запитань, які оцінюють:

відчуття неконтрольованості подій

перевантаженість справами

здатність справлятися з труднощами

відчуття впевненості в контролі над життям

Інструкція: «Прочитайте кожне твердження і виберіть варіант відповіді, який найкраще описує ваші почуття та думки протягом **ОСТАННЬОГО МІСЯЦЯ**. Та оцініть за шкалою від 0 до 4, де:

0 — ніколи

1 — майже ніколи

2 — іноді

3 — досить часто

4 — дуже часто

Питання:

1. Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось несподіване?

2. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у своєму житті?

3. Як часто за останній місяць ви відчували нервові напруження та стрес?

4. Як часто за останній місяць ви були впевнені у власній здатності впоратися з особистими проблемами?

Продовження Додатку Б

5. Як часто за останній місяць ви відчували, що все йде так, як вам потрібно?

6. Як часто за останній місяць ви відчували, що не справляєтеся з усіма справами, які необхідно зробити?

7. Як часто за останній місяць ви могли контролювати те, що дратує вас у житті?

8. Як часто за останній місяць ви відчували, що тримаєте все під контролем?

9. Як часто за останній місяць ви злилися через те, що трапилося поза вашим контролем?

10. Як часто за останній місяць ви відчували, що труднощі накопичуються так, що ви не можете їх подолати?

Інтерпретація результатів.

Загальний бал інтерпретується як рівень сприйманого стресу:

0–13 балів – низький рівень стресу

14–26 балів – середній рівень стресу

27–40 балів – високий рівень стресу.

Високі показники свідчать про значне психологічне навантаження та суб'єктивне відчуття перевантаженості.

DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scales) П. Ловібонд, С. Ловібонд

Респондент оцінює, наскільки часто він відчував певні емоційні стани протягом останнього тижня. Відповіді подаються за шкалою інтенсивності від “ніколи” до “майже завжди”.

Методика містить 21 твердження, поділені на 3 шкали:

1) Депресія

зниження настрою

відсутність інтересу

почуття безнадії

2) Тривожність

нервозність

панічні реакції

страх

3) Стрес

напруження

дратівливість

труднощі розслаблення

Уважно прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки воно стосувалося вас протягом минулого тижня. Не витрачайте багато часу на роздуми — обирайте відповідь, яка першою спадає на думку.

Варіанти відповідей:

0 – Взагалі не стосувалося мене.

1 – Стосувалося мене іноді або деякий час.

2 – Стосувалося мене часто або значну частину часу.

3 – Стосувалося мене дуже часто або майже весь час.

Питання DASS-21:

1. Я відчував (-ла), що мені важко заспокоїтися (Стрес).

2. У мене була сухість у роті (Тривога).

Продовження Додатку В

3. Мені здавалося, що я взагалі не можу відчувати позитивних емоцій (Депресія).

4. У мене виникали труднощі з диханням (наприклад, задишка, прискорене дихання за відсутності фізичного навантаження) (Тривога).

5. Мені було важко змусити себе робити хоч щось (Депресія).

6. Я схильний (-а) до бурхливої реакції на різні ситуації (Стрес).

7. У мене тремтіли руки (без видимих причин) (Тривога).

8. Я відчував (-ла), що витрачаю занадто багато нервової енергії (Стрес).

9. Я хвилювався (-лася) через ситуації, в яких можу запанікувати або зганьбитися (Тривога).

10. Я відчував (-ла), що попереду нічого хорошого, і втрачав (-ла) надію (Депресія).

11. Мені було важко розслабитися (Стрес).

12. Я відчував (-ла) себе пригніченим (-ою), сумним (-ою) та нещасним (-ою) (Депресія).

13. Я був (-ла) нетерпимим (-ою) до всього, що відволікало мене від того, чим я займаюся (Стрес).

14. Я відчував (-ла) тривогу і близькість до панічного стану (Тривога).

15. Мені було важко проявити ентузіазм щодо чого-небудь (Депресія).

16. У мене було відчуття, що я нічого не вартий (-а) як людина (Депресія).

17. Мені здавалося, що я надто гостро реауюю на все (Стрес).

18. У мене було відчуття, що серце "вистрибує з грудей", хоча я не робив (-ла) нічого фізично важкого (Тривога).

19. У мене виникав страх без будь-якої на те причини (Тривога).

20. Мені здавалося, що життя втратило будь-який сенс (Депресія)

Інтерпретація результатів.

Кожна шкала оцінюється окремо:

Стрес:

Продовження Додатку В

0–7 — норма

8–9 — легкий

10–12 — помірний

13+ — високий

Тривожність:

0–3 — норма

4–5 — легка

6–7 — помірна

8+ — висока

Депресія:

0–4 — норма

5–6 — легка

7–10 — помірна

11+ — висока

STAI (State-Trait Anxiety Inventory) Ч. Спілбергер, Р. Горсуч, Р. Лушен

Методика складається з двох частин. Респондент оцінює твердження за шкалою інтенсивності.

Перша частина — ситуативна тривожність (State)

Друга частина — особистісна тривожність (Trait)

Усього 40 тверджень (по 20 у кожній шкалі).

1. Ситуативна тривожність (оцінка стану «тут і зараз»)

Інструкція: оцініть, як ви почуваетесь безпосередньо в цей момент.

Варіанти відповідей: 1 — зовсім ні; 2 — трохи; 3 — значеною мірою; 4 — дуже сильно.

Питання:

1. Я відчуваюся спокійно.
2. Я відчуваю напруження.
3. Я відчуваю розгубленість.
4. Я відчуваюся знервовано.
5. Я відчуваюся цілком захищеним.
6. Я відчуваю роздратування.
7. Я хвилююся через можливі неприємності.
8. Я відчуваюся розслаблено.
9. Я відчуваю тривогу.
10. Я відчуваюся комфортно.
11. Я відчуваюся впевнено.
12. Я відчуваюся збентежено.
13. Я відчуваю збудження.
14. Я дуже напружений.
15. Я відчуваюся природно і невимушено.
16. Я задоволений.
17. Я стурбований.

Продовження Додатку Г

18. Я схвильований.
19. Я відчуваюся як удома.
20. Я відчуваюся радісним.
2. Особистісна тривожність.

Інструкція: оцініть, як ви відчуваєтеся зазвичай у повсякденному житті.

Варіанти відповідей: 1 — майже ніколи; 2 — іноді; 3 — часто; 4 — майже завжди.

Питання:

1. Я відчуваюся приємно.
2. Я швидко втомлююся.
3. Мені хочеться плакати.
4. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.
5. Я часто втрачаю можливості через те, що не можу швидко приймати рішення.
6. Я відчуваюся бадьорим.
7. Я відчуваюся спокійним, стійким і зібраним.
8. Мені здається, що труднощі накопичуються так, що я не можу їх подолати.
9. Я надто сильно переймаюся через дрібниці.
10. Я часто відчуваюся щасливим.
11. У мене часто бувають тривожні думки.
12. Мені бракує впевненості у собі.
13. Я відчуваюся в безпеці.
14. Я легко приймаю рішення.
15. Я відчуваю себе неадекватним.
16. Я задоволений собою.
17. Дрібні думки іноді турбують мене.
18. Я так гостро сприймаю невдачі, що довго не можу про них забути.
19. Я — стабільна та врівноважена особистість.

Продовження Додатку Г

20. Я часто відчуваю напруження або стрес.

Інтерпретація результатів.

Ситуативна тривожність:

20–30 — низька

31–45 — помірна

46–80 — висока

Особистісна тривожність:

20–34 — низька

35–49 — середня

50–80 — висока

Висока ситуативна тривожність свідчить про сильний вплив поточного стресу (наприклад, навчального навантаження).

**Опитувальник Brief-COPE (адаптація Т. Яблонської, О. Вернік,
Г. Гайворонського)**

Методика Brief-COPE спрямована на дослідження особливостей копінг-поведінки особистості та визначення домінуючих стратегій подолання стресових ситуацій. Опитувальник дозволяє виявити як адаптивні, так і неадаптивні форми копіngu, які використовуються особистістю у складних життєвих обставинах.

Автором оригінальної методики є Charles Carver.

Вам пропонується низка тверджень, що описують різні способи поведінки та реагування у складних або стресових ситуаціях.

Уважно прочитайте кожне твердження та оберіть один із варіантів відповіді залежно від того, наскільки часто ви поведетеся саме так у важких життєвих ситуаціях.

Варіанти відповідей:

- 1 — зовсім не роблю цього;
- 2 — роблю це трохи;
- 3 — роблю це достатньо часто;
- 4 — роблю це дуже часто.

У тесті немає правильних чи неправильних відповідей. Важливо відповідати щиро та відповідно до власного досвіду.

Питання методики Brief-COPE

- 1. Я намагаюся активно щось робити, щоб покращити ситуацію.
- 2. Я концентрую свої зусилля на вирішенні проблеми.
- 3. Я відмовляюся вірити, що це сталося.
- 4. Я кажу собі: «Цього не може бути».
- 5. Я звертаюся до інших людей за емоційною підтримкою.
- 6. Я шукаю співчуття та розуміння від інших.
- 7. Я намагаюся побачити в ситуації щось позитивне.
- 8. Я шукаю щось хороше у тому, що сталося.

Продовження Додатку Д

9. Я критикую себе.
10. Я звинувачую себе у тому, що сталося.
11. Я жартую з приводу ситуації.
12. Я намагаюся ставитися до ситуації з гумором.
13. Я використовую алкоголь або інші речовини, щоб почуватися краще.
14. Я вживаю щось, щоб відволіктися від ситуації.
15. Я звертаюся до інших за порадою або допомогою.
16. Я шукаю допомогу чи інформацію у людей.
17. Я припиняю намагатися впоратися із ситуацією.
18. Я здаюся у спробах щось змінити.
19. Я намагаюся не думати про проблему.
20. Я відволікаю себе іншими справами.
21. Я приймаю реальність ситуації.
22. Я вчуся жити з цією ситуацією.
23. Я висловлюю свої негативні емоції.
24. Я дозволяю собі проявляти неприємні почуття.
25. Я звертаюся до релігії або духовності.
26. Я молюся або медитую.
27. Я планую, що робити далі.
28. Я думаю про конкретні кроки вирішення проблеми.

Продовження Додатку Д

Шкали методики

Шкала	Номери питань
Активне подолання	1, 2
Заперечення	3, 4
Емоційна підтримка	5, 6
Позитивна переоцінка	7, 8
Самозвинувачення	9, 10
Гумор	11, 12
Використання психоактивних речовин	13, 14
Інструментальна підтримка	15, 16
Поведінкове уникнення	17, 18
Відволікання	19, 20
Прийняття	21, 22
Емоційне реагування	23, 24
Релігія	25, 26
Планування	27, 28

Обробка результатів

За кожною шкалою підраховується сума балів двох відповідних тверджень.

Мінімальний показник за шкалою — 2 бали.
Максимальний показник — 8 балів.

Чим вищий показник за певною шкалою, тим частіше досліджуваний використовує відповідну копінг-стратегію.

Інтерпретація результатів

Адаптивні копінг-стратегії

Продовження Додатку Д

До адаптивних стратегій належать:

активне подолання;

планування;

позитивна переоцінка;

прийняття;

пошук емоційної та інструментальної підтримки.

Високі показники за цими шкалами свідчать про конструктивний характер подолання труднощів, здатність до саморегуляції та ефективної адаптації.

Відносно адаптивні стратегії

До них належать:

гумор;

емоційне реагування;

релігія;

відволікання.

Їх ефективність залежить від ситуації та інтенсивності використання.

Неадаптивні копінг-стратегії

До неадаптивних стратегій відносять:

заперечення;

поведінкове уникнення;

самозвинувачення;

використання психоактивних речовин.

Високі показники за цими шкалами можуть свідчити про труднощі психологічної адаптації, схильність до уникнення проблем та неефективні способи реагування на стрес.

Продовження Додатку Д**Загальна інтерпретація**

Переважаючі адаптивні копінг-стратегії свідчать про високий рівень психологічної стійкості, сформованість навичок саморегуляції та конструктивного подолання труднощів. Домінування унікальних або неадаптивних стратегій може вказувати на недостатній розвиток ефективних механізмів подолання стресу та потребу у психологічній підтримці.