

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГІЧНОЇ ТА ВІКОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**КВАШУК ОКСАНА ВІТАЛІЇВНА**

**ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ У СТУДЕНТІВ З  
РІЗНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ**

Спеціальність: 053Психологія

Освітньо-професійна програма: Психологія

Робота на здобуття освітнього ступеня «БАКАЛАВР»

**Науковий керівник:**

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри педагогічної та вікової психології

Кульчицька Анна Валеріївна

**РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ:**

Протокол засідання кафедри № 6

від „5” червня 2024 р.

завідувач кафедри \_\_\_\_\_

проф. Гошовський Я.О.

Луцьк – 2024

## ЗМІСТ

<b>РОЗДІЛ 1.</b>	<b>ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ</b>	<b>6</b>
	<b>СТРЕСУ ТА ТРИВОЖНОСТІ</b>	
<b>1.1</b>	Поняття стресу, дистресу та стресових ситуацій у працях вітчизняних та зарубіжних вчених	<b>6</b>
<b>1.2</b>	Тривожність, як психологічне поняття	<b>12</b>
<b>1.3</b>	Психологічні особливості юнацького віку в контексті стресостійкості та тривожності	<b>19</b>
	<b>Висновки до розділу 1</b>	<b>21</b>
<b>РОЗДІЛ 2</b>	<b>ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ</b>	<b>22</b>
<b>2.1</b>	Організація дослідження	<b>22</b>
<b>2.2</b>	Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	<b>25</b>
	<b>Висновки до розділу 2</b>	<b>40</b>
	<b>ВИСНОВКИ</b>	<b>41</b>
	<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b>	<b>42</b>
	<b>ДОДАТКИ</b>	<b>47</b>

## ВСТУП

Сучасна студентська молодь стикається з багатьма складними викликами, серед яких особливо важливими є питання стресу та тривоги. Усі аспекти життя студентів, такі як університетське середовище, навчальні завдання та соціальні взаємодії, спричиняють значний психологічний тиск на них і безпосередньо впливатимуть на їх психічне здоров'я. У цьому контексті вивчення психологічних факторів, що впливають на рівень тривожності студентів у стресових ситуаціях, стало актуальним завданням для розуміння та вирішення цієї проблеми.

**Актуальність дослідження** зумовлена тим, що сучасне юнацьке життя наповнене багатьма складними подіями, які можуть діяти як стресори та підвищувати рівень тривожності. Такі фактори, як академічний тиск, соціальні труднощі та економічні проблеми, впливатимуть на психологічний стан студентів і відобразатимуть їхній комфорт у навчанні та житті. Знання та розуміння цих психологічних аспектів є важливим для розробки ефективних стратегій підтримки та покращення психічного здоров'я студентів. Дослідження психологічних факторів, які впливають на стрес на тривожність студентів, має вирішальне значення для створення оптимальних умов для успішного навчання та розвитку молоді в університетському середовищі.

**Мета роботи** – дослідити особливості переживання стресу у студентської молоді з врахуванням рівня ситуативної та особистісної тривожності.

### **Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз та систематизацію наукових джерел з питань стресу та тривожності;

2. Систематизувати та узагальнити теоретичну інформацію щодо особливостей юнацького віку в контексті стресу та тривожності;

3. Підібрати методичний інструментарій для здійснення емпіричного дослідження.

4. Провести емпіричне дослідження, зробити аналіз та інтерпретацію даних.

5. Висвітлити у висновках проведеного результати дослідження.

**Об'єкт дослідження** – особливості стресостійкості та тривожності у юнацькому віці

**Предметом дослідження** – особливості переживання стресу у студентів з різним рівнем тривожності..

**Методи дослідження:**

**Теоретичні:** Аналіз та систематизація наукових джерел;

**Емпіричні:** : тест Спілбергера-Ханіна «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності»; шкала Тейлора (адаптація Пейсахова); «Методика на визначення тривожності»; тест «Визначення рівня стресу» Щербатих. Ю; тест «Виявлення виснаження від стресу» (К10); опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу» (за науковим редагуванням Максименка, Карамушки; методи математичної статистики.

**Методологічна база:**

Теоретико-методологічну основу роботи склали праці таких вчених як: Ганс Сельє, Уолтер Кеннон, Томас Холмс, Річард Рає, Роберт Кан, автори J. Mezick Elizabeth, A. Matthews Karen та Hall Martica E. Reis Steven. У вітчизняних науковців, що досліджували дану проблему Байда О.В., Гошовський Я.О., Коваленко І.Г. Коломієць Н.С. Кульчицька А. В., Мельниченко Г.А. Ярмоленко Л.В. та інші вчені

**Програма дослідження включала такі етапи:**

- теоретичний аналіз, де була поставлена проблема, визначена мета та завдання дослідження, проведено огляд стану досліджуваної проблеми у психологічній науці та вивчено її теоретичні аспекти;

- організаційний етап, що включав підбір матеріалів для проведення емпіричного дослідження;
- етап проведення емпіричного дослідження, який включав психодіагностичні процедури серед студентів вищого навчального закладу;
- підсумково-аналітичний етап, де проводилася обробка і систематизація результатів дослідження, формулювання висновків та загальних рекомендацій щодо даної проблеми.

### **Вибірка дослідження:**

Вибірку дослідження склали 80 осіб з числа здобувачі освіти Волинського національного університету імені Лесі Українки. Назва факультету з етичних міркувань не оголошується.

Вік: від 17 до 19 років.

**Структура роботи:** була висвітлена на 52 сторінках, включаючи: 7 малюнків; 7 таблиць; джерел літератури та 5 додатків.

Результати нашого дослідження пройшли апробацію та були представлені на 2 конференціях, та знайшли своє відображення у таких публікаціях:

Квашук. О., Кульчицька А. Теоретичні аспекти дослідження емоційного інтелекту. Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології : матеріали X Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (15-19 трав. 2023 р.) ; за заг. ред. Я. О. Гошовського, О. В. Журавльової, Н. С. Коструби, Т. І. Дучимінської, А. В. Кульчицької, А. Б. Мудрик, Т. В. Федотової. Луцьк : ФОП Мажула Ю. М., 2023. 92 с. С. 11-12.

Квашук. О., Кульчицька А. Стрес і тривога серед студентів: аналіз термінів та виявлення чинників впливу. Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології: матеріали XI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (13-17 трав. 2024 р.) ; за заг. ред. Я. О. Гошовського, О. В. Журавльової, , Т. І. Дучимінської, Н. С. Коструби, А. В. Кульчицької, А. Б. Мудрик, Т. В. Федотової. Луцьк : ФОП Мажула Ю. М., 2024. 116 с. С. 40-42.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СТРЕСУ ТА ТРИВОЖНОСТІ

### 1.1 Поняття стресу, дистресу та стресових ситуацій у працях вітчизняних та зарубіжних вчених

Стрес у перекладі з англійської мови - напруга, тиск. Уолтер Кеннон є першою людиною, яка використовувала це слово. Ганс Сельє ввів цей термін у вжиток. В даний час слово «стрес» використовується досить часто, і воно асоціюється у суспільства як хвилювання, глибоке переживання, депресія, тривога» [7].

Визначення стресу звучить так. «Стрес – це стан психічного напруги, зумовленого різними чинниками, як умови довкілля» [8].

У сучасному світі доводиться стикатися з різними ситуаціями, де людина змушена виконувати завдання, що перевищують її фізичні та розумові здібності. Все це знайшло своє відображення у різноманітності теорій та моделей, що описують феномен стресу, а також його значення для хворої та здорової людини [11].

Деякі дослідники схильні ототожнювати біологічний стрес із нервовим навантаженням або сильною емоційною напругою. За О. Кляпець, стресовими стали ситуації, тісно зв'язані з виконанням наднебезпечної праці (боротьба з пожежами, повеннями, аварії, участь у бойових діях), та ситуації, коли діяльність із труднощами (дефіцит часу, вплив відволікаючих факторів, перешкод тощо). Б. Лазоренко стверджує, що умови вважаються стресовими, коли особа не вміє або не готова реагувати (якщо ситуація нова, незвична, раптова), і виникає невідповідність між потребою дії та можливістю діяти адекватно даній обстановці. [11].

Проте як би не відрізнялися між собою концепції стресу, всі вони ґрунтуються на наукових працях Ганса Сельє.

Відповідно до Сельє стрес є захисною реакцією організму. Тобто, за будь-якої ситуації, що вибиває з колії, організм викликає реакція на зовнішні дратівливі фактори у вигляді напруженості, відсутності позитивного настрою.

Якщо ж ситуація тривала, травмує – такий стан є патологічним. Коли настають критичні моменти, несприятливі погодні умови, або перевищення больового порогу, організму необхідно буде перебудуватися до цієї нової обставини, і цим це все призводить до стресового стану. Отже, адаптація до різних зовнішнім умовам і є сама природа стресу [33] (Рис. 1.1).



Окрім цього, Г. Сельє окреслив види стресу. Він розділив процес адаптації на дистрес (грец. «dis»-погано) і еустресс (грец. «eu»-добре, або ейфоричний стрес). Якщо дистрес, який описав Ганс Сельє, супроводжується психологічним виснаженням, емоційною втомою, то еустрес насамперед є фізіологічною реакцією (викид адреналіну в кров) у відповідь на якусь радісну подію, що дає приплив енергії, нових ідей, натхнення та мотивації [33].

З цього приводу варто зазначити, що якщо концепція стресу Г. Сельє розглядає в основному біологічні моменти впливу стресу на особистість, то когнітивна теорія Річарда Лазаруса поділяє види стресової напруги на фізіологічні та психологічні та підходить до вивчення стресу з урахуванням інтелектуальних та особистісних особливостей що дозволяють аналізувати значення діючого подразника і вирішувати питання про його можливу шкоду [33].

Визначимо види стресу та структуруємо їх:

- Психологічний стрес - це стрес, який пов'язаний з соціально значущими подіями. Наприклад, страх за майбутнє, суперечки, своє здоров'я;
- фізіологічний стрес - це стрес, викликаний фізичним впливом на організм. Наприклад, шум, біль, сильне фізичне навантаження.

Також у психологічного стресу є свої підвиди: інформаційні та емоційні:

- Інформаційні - сильне перевтома, до нього можна віднести засвоєння великий обсяг інформації за досить короткий термін - емоційні - незадоволення соціальних потреб, очікувань»[17].

Якщо фізіологічний стрес виникає при зв'язку з безпосереднім фізичним впливом, то коли настає психологічний стрес вплив психічного стресора (синонім - «стрес-фактор», «стрес-ситуація» або комплексна ситуація, яка призвела до стресу) опосередковується через складні психічні процеси [18 ]. Ці процеси забезпечують оцінку ситуації та зіставлення її з попереднім досвідом. Ситуація набуває характеру стресора, якщо в результаті її психічної переробки виникає відчуття загрози. Зазвичай це має місце в тому випадку, якщо психологічна оцінка виявляє очевидну невідповідність між вимогами середовища та потребами суб'єкта, його психічними та фізичними ресурсами, які необхідні для задоволення цих потреб [19]. Суб'єктивне ставлення до ситуації, що залежить від індивідуального досвіду (значною мірою висхідного до періоду дитинства), особистісних особливостей, характеру когнітивних процесів та психічного стану, є важливим



психологічним механізмом і визначає індивідуальну значущість стресора [21].

Індивідуальна оцінка та індивідуальна інтерпретація впливу також зумовлюють роль психічних факторів і у формуванні стресу, викликаного фізичним стимулом, оскільки така дія зазвичай супроводжується психічною переробкою [19].

Найцікавіше, що та сама ситуація може викликати стрес в одній людини, а в іншій немає. Тим самим, можна сказати, що значимість для кожного індивіда значно відрізняється.

Значення індивідуальної схильності зменшується за надзвичайних, екстремальних умов, природних чи антропогенних катастроф, війнах, кримінальному насильстві, але навіть у цих випадках посттравматичний стрес виникає далеко не у всіх людей, які перенесли травматичну подію [23]. З іншого боку, повсякденні життєві події (такі як, зміни сімейних взаємин, стану власного здоров'я чи здоров'я близьких, характеру діяльності чи матеріального становища) з їхньої індивідуальної значимості можуть виявитися істотними у розвиток психологічного стресу, що призводить до розладів здоров'я [16].

Серед наступних життєвих подій, виявляються ситуації, які так чи інакше сприймаються як:

- загрозові ситуації (хвороби, травми, насильство, конфлікти, загроза соціальному статусу);

- ситуації напруги, «випробування», дефіциту часу, що вимагають нових зусиль або використання нових ресурсів [24].

Ситуації, описані в останньому пункті можна віднести до бажаних (наприклад, нова відповідальна робота, одруження, вступ до ВНЗ), але вони також створюють стресову ситуацію, оскільки це є новим етапом у житті, і немає точної реакції на те, як поведеш себе у нових умовах, звідси і виникає страх, стресові ситуації) [11].

Томас Холмс і Річард Рає проаналізували список стресових ситуацій та оцінили їх у термінах одиниць життєвих змін. Ці одиниці відображають важливість різних життєвих змін і необхідність адаптації до них. Вони порівняли всі стресори з укладенням шлюбу як відправний пункт. Виявилось, що укладення шлюбу викликає більший стрес, ніж втрата роботи. Такі тести, аналогічні ранговій шкалі соціальної адаптації, допомагають узагальнити стресори в житті людини. Робота з цими тестами показала, що чим більше стресорів впливає на особу (зокрема, негативних), тим більше ймовірність виникнення соматичних захворювань, психічних розладів або інших стресових реакцій [17]. На підставі цього висновку не можна робити прогнози проблематики, пов'язаної зі стресом, використовуючи цю шкалу, є така категорія людей, які з високими показниками не мають серйозних проблем, і відповідно низькі показники не гарантують життя вільне від стресу [17].

Дослідження показали, що точність прогнозування серйозних стресових реакцій підвищується, якщо враховувати дрібні неприємності, а не тільки значні стресори [30].

Зазвичай стрес - це хвороби, але стрес також є найважливішим інструментом загартовування, він допомагає опірності організму, і цим тренує його захисну реакцію. Потрібно також відзначити, що якщо буде відсутній (його нестача) стрес то, надалі адаптивність організму і якість життя буде знижуватися. Враження це один із головних стимулів до життя, і відповідно їх відсутність позначається негативно. Саме апатія і втрата інтересу викликана нестачею вражень [40]. Нудьга, рутини та самотність змушують людей штучно створювати собі стресові ситуації: «Життя без стресу означає смерть. І навіть уві сні людина відчуває легкий стрес» [41]. У той час, широкий спектр життєвих явищ і подій, індивідуальні особливості людини, які виявляються під час стресу, визначають багатогранність цього поняття, а іноді його неоднозначність.

Підхід, орієнтований на людину та навколишнє середовище, заснований на новаторській роботі Роберта Кана підкреслював стресову природу заплутаних чи суперечливих рольових вимог. Підхід визначається як відповідність між особистими навичками та здібностями та вимогами роботи, виражене як чіткі рольові очікування. Невідповідність особистості та навколишньому середовищу веде до стресу. Основна частина досліджень моделі відповідності людини та середовища була зосереджена на негативних аспектах, тобто на взаємозв'язку між поганою придатністю, лихом та діями, які необхідно зробити для покращення відповідності.

Л. Лепіхова визначає психологічний стрес як стан, у якому особистість опиняється в умовах, що перешкоджають її самоактуалізації. Автори J. Mezick Elizabeth, A. Matthews Karen та Hall Martica E. Reis Steven [45] визначають психологічний стрес як значущі для благополуччя особистості взаємовідносини з середовищем, які піддають випробуванню наявні у розпорядженні організму ресурси й часом можуть їх перевищувати. У свою чергу V. Vulah, вважає, що втрата контролю є ключовим аспектом стресової ситуації. [42]

Під стресом окремі автори розуміють явище, що виражається в дезорганізації поведінки, аж до появи нервово-емоційного зриву, так і деякі проміжні стани, які точніше було б вважати проявом психічної напруженості [17].

Автор Т. Титаренко вважає, що найбільш адекватним розумінням «стресу» можна визнати неспецифічний фізіологічний та психологічний прояв адаптаційної активності при сильних, екстремальних для організму, впливах» [30].

На думку Ганса Сельє, стресова ситуація це те, що на даний момент для певної людини сталася не звичайна ситуація, тобто не те, що з нею відбувається практично щодня. Наприклад, він працював на стабільній роботі зі стабільним заробітком і абсолютно впевнений, що такий стиль життя не зміниться. Але під впливом якихось факторів, які несподівано знижують

зарплату, і велика ймовірність скорочення. Відповідно до людини його стабільність похитнулася і в такий спосіб сталася стресова ситуація, необхідно негайно приймати рішення, що робити далі, чи варто залишатися якщо не скоротять (оскільки зарплата вже не дозволить задовольнитися тими самими витратами, як це було раніше). Але чим хороша стресова ситуація це те, що людина шукає нестандартні шляхи вирішення, тим самим розвивається і мозкова діяльність, та й життя змінюється в зовсім інший бік, і сама життєва позиція людини може змінитися. Це розбурхує мозок, змушую людину бути в русі, мислити швидко, оперативно і знаходити рішення на дані ситуації [33].

Таким чином, аналізуючи літературні джерела доходимо висновку, що Стрес – це складне психофізіологічне явище, яке виникає у відповідь на різноманітні зовнішні та внутрішні подразники, що вимагають адаптації або викликають дискомфорт. Поняття стресу можна розглядати з кількох різних аспектів: фізіологічному, психологічному, соціальному, когнітивному, біологічному.

В цілому, стрес – це багатогранне явище, яке має важливе значення для розуміння як нормальної адаптації, так і різних форм патології. Розуміння його механізмів і наслідків є ключовим для розробки стратегій профілактики та корекції різного виду розладів.

## **1.2 Тривожність, як психологічне поняття**

У психології тривогу розглядають як особистісну тенденцію відчувати занепокоєння та емоційний стан, що проявляється у відчутті очікування негативного розвитку подій.

Стан тривоги може іноді сприяти активації потенційних можливостей. Невипадково, що у концепції О. Скрипченко тривога аналізується як фаза загального адаптаційного синдрому. І саме слово «тривога», що з'явилося

українською близько трьохсот років тому, спочатку означало «знак битви» [2].

Отже, тривога виникає внаслідок поєднання небезпечної ситуації та особистих характеристик людини, які впливають на її сприйняття. Особливу увагу слід приділити невротичній тривозі, яка формується через внутрішньоособистісні протиріччя, такі як високі вимоги і недостатні моральні підстави для мотивації. Це може викликати недооцінку реальних загроз від інших людей, власного тіла або результатів власних дій, що призводить до некоректного сприйняття ситуації та зменшення значення стану тривоги. Розвиток невротичної тривоги у людини свідчить про наявність невротичних рис особистості і може потребувати психотерапевтичної допомоги.

Тривога – це досвід, який виникає, коли людині загрожують як соціальному суб'єкту, коли на безпеку наражаються його цінності, його уявлення про себе, його становище в суспільстві. Тривога характеризується почуттям внутрішньої напруги. Це пов'язано з активацією вегетативної нервової системи та проявляється у людини в ситуації невизначеності та очікування з непередбачуваним результатом [3].

Образ себе та ситуація у суспільстві поставлені під загрозу. У цій ситуації можна згадати «формулу студентського щастя». Його висновок базується на твердженні, що всі дії учнів спрямовані на досягнення спільної мети - відчуття приналежності до шкільного середовища. Тому щастя підлітків може складатися з трьох складових: відчуття своєї успішності у навчальних справах (інтелектуальна компетентність); здатність будувати та підтримувати позитивні стосунки з вчителями та однокласниками (комунікативна вправність); активна участь у житті класу та школи (активність у діяльності).[2].

Тривога – це необґрунтований, невмотивований страх. З підвищеним рівнем особистої тривоги переважають песимістичні погляди: очікування невдач, неприємності, невдачі. Зазвичай, із високим рівнем занепокоєння,

активність блокується. Дитина діє за принципом: щоб уникнути неприємностей, краще нічого не робити.

Тривожність має власну силу, що спонукає до дії, і проявляється в поведінці через компенсаторні та захисні механізми. Як складне психологічне явище, тривожність характеризується складною структурою, що включає когнітивний, емоційний та операційний аспекти, з емоційним відчуттям на першому плані. І. Губенко розрізняє два аспекти в дослідженні тривоги: "тривогу" як емоційний стан та "тривожність" як властивість особистості, яка призводить до вияву стану тривоги. [5, с.146].

Загальноприйнято, що проблема тривожності, як психологічна проблема, була вперше висвітлена і детально розглянута у працях З. Фрейда.[8].

З. Фрейд розрізняв страх і тривогу, вважаючи, що страх виникає від конкретної небезпеки, а тривожність - від невизначеної небезпеки. Він вважав, що розуміння тривожності є ключовим для розуміння психічного життя людини, тому докладно досліджував це явище, постійно уточнюючи свою концепцію, особливо її частини, що стосуються причин і функцій тривожності. З. Фрейд описував тривожність як неприємне відчуття, яке сигналізує про можливу небезпеку, а також як почуття невизначеності і безпорадності.

З. Фрейд розрізняв три основні типи тривожності:

1) Об'єктивна тривожність, яка виникає внаслідок реальної зовнішньої небезпеки;

2) Невротична тривожність, що виникає внаслідок загрози, яка не відома та не визначена;

3) Моральна тривожність, яку він описував як "тривожність совісті" [8, с.181].

З. Фрейд вивчивши невротику тривожність, визначив дві головні різниці між нею та об'єктивним страхом. Невротична тривожність відрізняється в тому, що небезпека є внутрішньою, а не зовнішньою, і в тому,

що вона несвідомо визнається. Основне джерело невротичної тривожності - це страх перед можливими шкодами, які можуть бути завдані звільненням потягів. Згідно з Фрейдом, невротична тривожність може приймати три основні форми. По-перше, це "вільно плаваюча" або "готова до тривоги" тривожність, яку людина завжди носить із собою і готова прикріпитися до будь-якого об'єкту. Наприклад, це може бути страх очікування. По-друге, це фобічні реакції, які виникають у невідповідних ситуаціях, наприклад, страх висоти, змій, натовпу чи грому. По-третє, це страх, який супроводжує істерію та важкі неврози і характеризується повною відсутністю зв'язку з зовнішньою небезпекою. [8, с.156].

З точки зору З. Фрейда, розмежування між об'єктивною і невротичною тривожністю має свої обмеження, оскільки невротична тривожність часто проявляється у тенденції до проектування на зовнішні об'єкти («прикріплення до об'єкта»), при цьому набуваючи вигляд реального страху. Це пояснюється тим, що від зовнішньої небезпеки важче позбутися, ніж від внутрішніх проблем [8, с. 144].

Тривожність може бути описана як почуття неприємної напруги, супроводжуване фізичними симптомами, такими як збільшення серцебиття, а також свідомим усвідомленням цього стану. Спочатку З. Фрейд розглядав можливість існування несвідомої тривожності, але потім прийшов до висновку, що тривожність відчувається свідомо і супроводжується зростанням вміння справлятися з небезпекою за допомогою боротьби.

За З. Фрейдом, тривожність розглядається як частина психічного "Его". Він вважав, що тривожність може виникати через повторення ситуацій, пов'язаних з минулими досвідами безпорадності, які проникають у наші фантазії. Наприклад, травма народження може бути прототипом таких ситуацій. Ця ідея була подальше розроблена в різних формах, і дослідження психологічного захисту дозволили краще зрозуміти несвідому тривожність.

І. Галецька спочатку вважала, що терміни "тривожність" і "страх" можуть використовуватися як синоніми, але пізніше вона розділила їх,

вказавши на їхню спорідненість за простою і точною розпізнавальною ознакою: «Страх є реакцією, пропорційною готівковій небезпеці, в той час як тривога є непропорційною реакцією на небезпеку або навіть реакцією на уявну небезпеку» [4, с.18].

Отже, В. Поліщук визначає тривожність як емоційну реакцію на приховану та суб'єктивну небезпеку, яка супроводжується фізичними відчуттями, такими як тремтіння та прискорене дихання. Вона розглядає тривожність як складний набір основних емоцій, включаючи страх, а також інші почуття, такі як горе, гнів, сором, провину, і іноді виявляє інтерес або збудження. Також у розгляді можуть бути враховані потреби стану та біохімічні фактори [24, с.84].

І. Ніколаєва розглядає тривожність як вираження емоційного дискомфорту у вигляді хвилювання та підвищеного неспокою в різних ситуаціях, яке може супроводжуватися очікуванням негативного ставлення оточуючих.

Я. Омельченко визначає тривожність як тенденцію до занепокоєння, нестачу внутрішньої гармонії між почуттями та бажаннями. [22, с. 111].

Тривога і тривожність мають відмінні визначення. Тривога - це реакція на реальну або уявну небезпеку, що викликає емоційний стан загального страху і супроводжується відчуттям загрози, яке не має конкретного об'єкта (на відміну від страху, який виникає від конкретної небезпеки). Тривожність, з іншого боку, є особистісною особливістю, яка проявляється у підвищеній схильності до почуття занепокоєння в різних життєвих ситуаціях, навіть якщо об'єктивні ознаки небезпеки відсутні.

Розглянемо різновиди тривожності. Ч. Спілбергер розрізняє два основні види тривожності. Перший з них - це ситуативна тривожність, яка виникає у зв'язку з конкретною ситуацією, яка об'єктивно викликає занепокоєння. Цей стан може виникати у будь-якої людини перед можливими неприємностями і життєвими труднощами. Такий стан є абсолютно нормальним і навіть відіграє позитивну роль. Він діє як механізм мобілізації, який допомагає



людині серйозно та відповідально підходити до вирішення проблем. Незвичайним є скорше зниження ситуативної тривожності, коли людина у складних обставинах проявляє безтурботність і безвідповідальність, що часто свідчить про несерйозне ставлення до життя та несформовану самосвідомість [5, с. 22].

Інша форма тривожності - це особистісна тривожність. Вона може розглядатися як особистісна особливість, що виявляється у постійній схильності до переживання тривоги в різних життєвих ситуаціях, навіть тих, які не викликають цього об'єктивно. Цей стан характеризується внутрішнім страхом, неявним відчуттям загрози, готовністю сприймати будь-яку подію як негативну і небезпечну. Підліток, схильний до цього стану, постійно перебуває в напруженому та пригніченому настрої, має складності у встановленні контактів з оточуючим світом, який він сприймає як ворожий та відлякуючий. Цей стан, утверджуючись під час формування характеру, може призвести до низької самооцінки та песимізму. [8, с.11].

За М. Корольчук, стан тривоги або ситуативна тривожність виникають як реакція людини на різноманітні соціально-психологічні стресори, такі як очікування негативної оцінки або агресивної реакції, сприйняття несприятливого ставлення до себе, загрози для самоповаги та престижу. З іншого боку, особистісна тривожність як риса чи диспозиція відображає індивідуальні відмінності у схильності до реакції на різні стресори. Таким чином, мова йде про стійку схильність людини сприймати загрозу своєму "Я" у різних ситуаціях і реагувати на них збільшенням ситуативної тривожності. Величина особистісної тривожності, за словами О.П. Єлісеєва, відображає минулий досвід індивіда, тобто те, як часто він стикався з ситуативною тривожністю [11, с. 95].

Тривожність є особистісною особливістю, яка проявляється у підвищеній схильності до почуття занепокоєння в різних життєвих ситуаціях, навіть якщо об'єктивні ознаки небезпеки відсутні. Специфіка вияву тривожності визначається зовнішніми обставинами та віковими

особливостями особистості, що впливає на підхід до роботи з різними групами тривожних людей.

Ситуативна тривожність - це тривожність, що виникає від певної конкретної ситуації, яка об'єктивно створює занепокоєння. Цей стан може виникнути у будь-якої особи перед можливими неприємностями і складнощами в житті.

У низці досліджень виявлено, що схильність до остраху відносно не залежить від тенденції до зростання стану тривоги в присутності фізичної небезпеки. Індивіди з невротичними синдромами характеризуються високими показниками особистісної тривожності, але не відрізняються від індивідів з низькими значеннями за цією властивістю. Знайдено певну взаємозв'язок між загальною тривожністю особистості і показниками, що виявляють індивідуальні відмінності у проявах тривоги в соціально значущих стресових ситуаціях, таких як публічні виступи або виконання тестів. Це свідчить про їхню схильність до фізичної небезпеки. Загальним елементом, який, мабуть, опосередковує такі взаємозв'язки, є фактор загрози «Я» або загроза самооцінці.

Іншими важливими аспектами, які необхідно враховувати в загальній теорії тривоги, є: характер та рівень стресу; когнітивні елементи, такі як оцінка та повторні переоцінки стресової ситуації; механізми подолання та подолання стресу; механізми психологічного захисту, спрямовані на зниження рівня тривоги та захист особистості від загрозових стимулів. Деякі теоретики стресу вважають ці аспекти складовими фундаментальних елементів тривоги, які визначають її як процес.

Слід відзначити, що у дослідженнях тривоги існує тенденція знехтувати деякими важливими концептуальними проблемами при розумінні тривоги як процесу. Відповідні визначення часто сплутують реакції тривоги з когнітивними факторами, які посередньо впливають на активацію стану тривоги, а також факторами, які визначають його інтенсивність та стійкість. Оскільки стресові ситуації можуть бути викликані різними чинниками, а

чинники загрози інтерпретуються суто індивідуально і суб'єктивно, настільки індивідуально і суб'єктивно (і значною мірою ситуативно) зміст когнітивних оцінок небезпеки. Це, своєю чергою, вносить значних труднощів у проблему крос-ситуативного виміру тривоги.

Концепції когнітивної оцінки та переоцінки вносять значний внесок у загальне розуміння тривоги як процесу. Емоційні компоненти включають відчуття напруги та побоювання, а з фізіологічного погляду - активацію автономної нервової системи; ці емоційні аспекти формують стан тривоги. Прогрес у розробці загальної теорії тривоги залежить від уточнення критеріїв тривоги як емоційного стану, а також способів вимірювання кожного компонента тривоги.

Нарешті, безпосередню основу того, що позначається як стан тривоги, є емоційними реакціями, що характеризуються відчуттям напруги та побоювання і супроводжуються підвищенням активності автономної нервової системи.

### **1.3 Психологічні особливості юнацького віку в контексті стресостійкості та тривожності**

Юнацький вік – це період значних змін та адаптацій, що супроводжуються інтенсивним фізичним, емоційним і соціальним розвитком. У цей час молоді люди, а надто студенти стикаються з численними викликами, в тому числі, з особливостями освітнього процесу, соціальною взаємодією, особистісним розвитком, тощо. Ці чинники можуть бути причиною високого рівня стресу та тривожності, що в свою чергу впливають на психічне здоров'я та загальний стан благополуччя особистості. Причиною чутливості до стресових та тривожних ситуацій у юнацькому віці можуть бути такі чинники.

1. Фізіологічні та психологічні зміни. Юнацький вік характеризується швидкими фізіологічними змінами, такими як зміна гормонального фону, що може бути джерелом значного стресу. Особистість у юна часто переживають дискомфорт через зміни в тілі та зовнішності, що може призвести до зниження самооцінки та підвищення рівня тривожності. Крім того, гормональні зміни можуть впливати на емоційний стан, спричиняючи перепади настрою та підвищену чутливість до стресових ситуацій

2. Соціальні чинники. Соціальна взаємодія відіграє важливу роль у житті студентів. У цей період вони активно шукають своє місце в соціальних групах, намагаються бути прийнятими однолітками та встановлюють близькі стосунки. Відчуття соціального тиску, бажання відповідати очікуванням інших та страх перед відмовою можуть спричинити високий рівень стресу та тривожності. Невдачі у соціальній взаємодії часто призводять до відчуття ізоляції та самотності.

3. Академічне середовище та особливості освітнього процесу. Академічні вимоги та очікування також є значним джерелом стресу особистості у юнацькому віці. Вони стикаються з тиском щодо високих досягнень у навчанні, необхідністю складання іспитів та вибору майбутньої професії. Нездатність впоратися з цими вимогами може викликати відчуття невпевненості у своїх здібностях, тривожність та страх перед майбутнім. Часто студенти переживають, що не зможуть відповідати власним та чужим очікуванням, що підвищує рівень стресу

4. Медіа технології. Сучасні технології та медіа також мають значний вплив на рівень стресу та тривожності у юнацькому віці. Постійний доступ до інформації та соціальних мереж може спричинити інформаційне перевантаження та порівняння себе з іншими. Студенти можуть відчувати тиск бути завжди доступними, відповідати на повідомлення та активно взаємодіяти у віртуальному просторі. Це може призводити до тривожності, страху пропустити важливу інформацію та зниження якості сну.

Виходячи з вищевикладеної інформації, вважаємо систематизувати розробки вітчизняних та зарубіжних вчених щодо стратегії подолання стресових та тривожних станів.

Для зниження рівня стресу та тривожності у студентської молоді важливо розробляти та впроваджувати ефективні стратегії подолання. Деякі з них включають:

Підтримка з боку рідних та друзів. Соціальна підтримка є важливим фактором у зменшенні стресу. Відкриті та довірливі стосунки з близькими людьми можуть надати необхідну емоційну підтримку.

Фізична активність. Регулярні фізичні вправи сприяють зниженню рівня стресу та покращенню настрою. Важливо заохочувати підлітків займатися спортом або іншими активностями, які їм подобаються

Навички саморегуляції. Навчання студентів різноманітним методам саморегуляції емоційних станів, таким як техніки дихання, медитація та релаксація, може допомогти їм справлятися зі стресовими ситуаціями.

Організація часу. Розвиток навичок ефективного управління часом допомагає зменшити академічний та соціальний тиск. Планування завдань та розподіл часу на відпочинок і навчання сприяють зниженню рівня стресу.

Здоровий спосіб життя. Забезпечення здорового режиму сну, збалансованого харчування та уникання шкідливих звичок є важливими аспектами збереження психічного здоров'я.

Таким чином, юнацький вік – це період, що супроводжується значними викликами та змінами, які можуть спричиняти високий рівень стресу та тривожності. Розуміння особливостей цього вікового періоду та впровадження ефективних стратегій подолання стресу є важливими для збереження психічного здоров'я студентів. Підтримка з боку родини, фізична активність, навички саморегуляції, організація часу та здоровий спосіб життя можуть допомогти молодим людям справлятися з викликами та досягати успіху в цей важливий період їхнього життя

## Висновки до розділу 1

Стрес – це багатогранний феномен, який відіграє важливу роль у розумінні як нормальної адаптації, так і різних патологічних станів. Знання його механізмів і наслідків є ключовим для розробки стратегій профілактики та корекції різноманітних розладів

Стан тривоги може характеризуватись як відображення дистресової реакції на особистісному рівні. Тривога руйнівна, вона забирає, «з'їдає» людські сили. Виникає стан невизначеності, коли немає рятувального, що зберігає сили спокою, але немає й дії, здатної розвіяти побоювання, запобігти небажаним подіям. Людина тривожиться, не роблячи жодних дій, і цим послаблює себе.

Для підвищення ефективності профілактичної та корекційної роботи важливо зрозуміти, що стан тривоги не можна подолати тільки за допомогою словесних переконань і навіювання, за допомогою відволікаючої та медикаментозної терапії, хоча це не можна виключати як тимчасовий захід підтримки, що знімає надмірну психологічну напругу. Треба допомогти людині виробити конкретну систему дій, що дозволяє своєчасно вирішувати проблеми, що не тільки позбавляє тривожності, а й сприяє подальшому становленню та посиленню особистості.

Юнацький вік – це період, що характеризується значними викликами та змінами, які можуть призводити до високого рівня стресу та тривожності. Розуміння особливостей цього етапу життя та впровадження ефективних стратегій подолання стресу є важливими для збереження психічного здоров'я молоді.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1 Організація дослідження

Для проведення дослідження було використано такі підходи: теоретичний аналіз науково-психологічної літератури щодо обраної проблеми, узагальнення та обґрунтування отриманих результатів; емпіричні методи, зокрема психодіагностичні методики; а також методи статистичної обробки даних. Психодіагностика була проведена з використанням спеціальних методик, які були підібрані відповідно до предмету дослідження та поставлених завдань.

Емпіричне дослідження проводилося у листопаді 2023 року на базі Волинського національного університету імені Лесі Українки. У дослідженні взяли участь 80 осіб віком 17-19 років. Респондентами були здобувачі освіти 1 курсу освітнього ступеня «бакалавр» одного із факультетів Університету.

Для оцінки рівня переважаючого типу тривожності була застосована методика :

*Тест Спілбергера-Ханіна «Оцінка рівня ситуативної(реактивної) та особистісної тривожності».*

Даний тест складається з 40 запитань, перші 20 запитань визначають рівень ситуативної тривожності, а наступні 20 рівень особистісної тривожності, на кожне із запитань запропонованих у тесті досліджуваний повинен відповість – ні; напевно так; вірно; абсолютно вірно.

Обрахунок результатів відбувається наступним чином: за шкалою ситуативної тривожності до уваги беруться такі номери запитань - (3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18) – (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20) + 50; за шкалою особистісної тривожності обраховуються наступні номери запитань - (2, 3, 4, 5, 8, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20) – (1, 6, 7, 10, 13, 16, 19) + 35.

Інтерпретація результатів проводиться відповідно до набраних балів.

від 20 до 34 балів - низький рівень тривожності;  
 від 35 до 44 балів - середній рівень тривожності;  
 вище 46 балів - високий рівень тривожності. [26]

Для визначення рівня тривожності особистості була використана наступна методика «Методика визначення тривожності Тейлора».

Методика включає 50 запитань, на кожне з яких потрібно відповісти «так» або «ні».

Кількість відповідей "так" підраховується для запитань з першого по тридцять сьоме, а для запитань з тридцять восьмого по п'ятдесятє - кількість відповідей "ні". Якщо були дані відповіді "Не знаю", їх кількість враховується для всіх тверджень, і ця кількість ділиться на 2. Рівень тривожності визначається сумою цих трьох показників:

- до 15 балів - низький рівень;
- від 16 до 20 - нижче середнього;
- від 21 до 23 - середній;
- від 24 до 27 - вище середнього;
- від 28 до 50 – високий.[10]

Методика "Тест на визначення рівня стресу" Щербатих призначена для визначення рівня стресу у людини. Вона складається з декількох розділів, кожен з яких відображає певну ознаку стресу. Особа повинна відповісти "Так" або "Ні" на кожен стан відповідно до того, чи притаманний він їй. Якщо відповідь "Так", то необхідно зафіксувати кількість отриманих балів. За кожен відповідь "Так" бали різні. Відповідь "Ні" приносить 0 балів.

Після закінчення тесту важливо зробити підсумок набраних балів для визначення рівня стресу за шкалою розподілу балів. Максимальна сума балів складає 66.

Шкала оцінки та її характеристика наступні:

- 1) 0–5 балів – відсутність стресу.
- 2) 6–12 балів – помірний стрес.



3) 13–24 балів – сильний стрес.

4) 25–40 балів – дуже сильний стрес, для якого потрібна допомога психолога або психотерапевта.

5) 40 балів – найбільш небезпечна стадія стресу – виснаження запасів адаптаційної енергії. [9].

Для даного дослідження також були використанні наступні 2 методики: Тест "Оцінка виснаження від стресу" (К10) є корисним інструментом для оцінки того, наскільки стресові події у житті людини вплинули на її психологічний стан. Після завершення тесту виконується підведення підсумків за такими показниками:

- Менше 20 балів: цей результат показує, що ви перебуваєте у "зеленій зоні", де психологічний стан є нормальним. Проте, якщо ваші бали наближаються до 20, важливо бути уважними та піклуватися про себе.

- Від 20 до 29 балів: це свідчить про легке психоемоційне виснаження, що позначається на перебуванні у "жовтій зоні". Рекомендується розпочати процес відновлення психічного стану. Чим швидше ви реагуєте, тим легше і ефективніше буде відновлення.

- Від 29 до 34 балів: це означає психоемоційне виснаження, яке вже перебуває в "жовто-червоній зоні". На цьому етапі важливо звернутися до спеціаліста в галузі психічного здоров'я для проведення додаткового обстеження та виявлення можливих психічних розладів.

- Більше ніж 35 балів: це визначається як червона зона, що свідчить про серйозне психоемоційне виснаження. У такому випадку необхідно обов'язково звернутися до спеціаліста (лікаря, психотерапевта чи психолога) для роз'яснення причин виснаження та оцінки його впливу на здоров'я. [43].

Наступний *опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу»* (за науковим редагуванням Максименка, Карамушки). Даний опитувальний дає можливість визначити рівень стресостійкості особистості. Опитувальник складається з 18 запитань на які потрібно дати відповідь: «рідко – 1», «іноді – 2», «часто – 3».

Обробка проводиться за наступними балами:

- 43-54 – низький рівень;
- 31-42 – середній рівень;
- 18-30 – високий рівень [28].

Зазначений набір методик був апробований відповідно до цілей та завдань, визначених у нашій дипломній роботі.

## 2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

На першому етапі дослідження за методикою Тест Спілбергера-Ханіна «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності» була діагностована перша шкала «Ситуативна тривожність» у респондентів виявилися наступні результати: низький рівень притаманним 5 % респондентів; середньому рівень проявився у 30 % досліджуваних; помірний рівень тривожності був виявлений у 20% респондентів; високий рівень тривожності актуальний для – 38% опитаних респондентів; і лише 8 % досліджуваних притаманний дуже високий рівень тривожності (табл.2.1)

**Таблиця 2.1**

### Результати дослідження за опитувальником Спілбергера-Ханіна « Оцінка рівня ситуативної(реактивної) тривожності»

Рівень тривожності	Відсотковий розподіл
Низький рівень	5%
Середній рівень	30%
Помірний рівень	20%
Високий рівень	38%
Дуже високий рівень	8%

Результати дослідження за опитувальником Спілбергера-Ханіна щодо рівня ситуативної та особистісної тривожності вдалося встановити, що переважна більшість досліджуваних проявила середній та високий рівень

ситуативної тривожності. Найбільш найбільший відсоток респондентів виявили високий рівень ситуативної тривожності, це може свідчити про те що, в період ситуативної тривожності людина відчуває тривогу через зовнішні чинники наприклад, соціальна ситуація, страх виступу перед великою кількістю людей, тощо.

Високий рівень тривожності супроводжується прискореним серцебиттям, підвищеним потовиділенням, дратівливістю, або нервовими атаками; у період особистісної тривожності людина відчуває постійну або часту тривогу, незалежно від конкретних ситуацій.

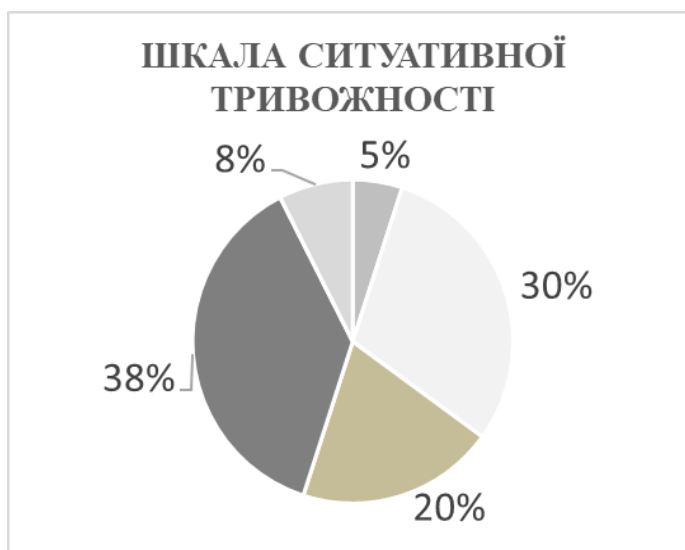
Середній рівень ситуативної тривожності проявляється в тому, що людина відчуває тривогу або невпевненість у певних ситуаціях, таких як публічний виступ, спілкування з новими людьми, важливі рішення тощо. Цей рівень тривожності може бути нормальним і не завдає значного дискомфорту, але може впливати на психологічний стан людини та її поведінку у певних ситуаціях.

Помірний рівень ситуативної тривожності проявляється у відчутті напруги, тривоги або невпевненості в певних ситуаціях, таких як спілкування з новими людьми, виконання важливих завдань або виступи перед аудиторією.

Симптомами дуже високого рівня ситуативної тривожності можуть бути надмірна тривога, панічні атаки, страх перед конкретними ситуаціями або обмеження у здатності виконувати певні дії через тривогу.

Низький рівень ситуативної тривожності характеризується тим, що особистість зазвичай добре справляється з різними ситуаціями, не відчуваючи надмірної тривоги або страху. Вона відкрита до нового досвіду, легко адаптується до змін і вміє ефективно вирішувати проблеми.

Результати дослідження на предмет вивчення рівня ситуативної тривожності у студентів демонструє (рис. 2.1).



**Рис.2.1 Відсотковий розподіл рівня ситуативної тривожності**

За шкалою «Особистісна тривожність» вдалося виявити наступні результати: кількість респондентів з низьким рівнем особистісної тривожності складає – 3%; середній рівень особистісної тривожності притаманний – 26% досліджуваних; кількість досліджуваних з помірним рівнем особистісної тривожності становить – 21%; високий рівень особистісної тривожності притаманний – 41% опитаних респондентів; кількість досліджуваних з дуже високим рівнем особистісної тривожності становить – 10%. (табл. 2.2)

**Таблиця 2.2**

**Результати дослідження рівня особистісної тривожності за опитувальником Спілбергера-Ханіна**

<b>Рівень тривожності</b>	<b>Відсотковий розподіл</b>
Низький рівень	3%
Середній рівень	26%
Помірний рівень	21%
Високий рівень	41%
Дуже високий рівень	10%

Згідно результатів дослідження за шкалою «Оцінка рівня особистісної тривожності» можна зробити висновок, що найбільш притаманним рівнем тривоги є високий рівень.

Зауважимо, що для людей з високим рівнем особистісної тривожності характерне постійне занепокоєння. Люди з високим рівнем тривожності постійно відчують тривогу, навіть у відсутності очевидної загрози. Вони як правило мають негативне мислення, тобто схильні до песимістичних думок та катастрофізації ситуацій. Високий рівень тривожності може супроводжуватися фізичними симптомами, такими як головний біль, шлункові розлади, прискорене серцебиття. Високий рівень особистісної тривожності часто супроводжується емоційною нестабільністю та роздратованістю.

Натомість, особи з середнім рівнем тривожності демонструють збалансовану реакцію на стресові ситуації. Вони можуть відчувати занепокоєння, але здатні контролювати її. Їхня тривожність допомагає бути підготовленими до можливих труднощів. Вони відносно швидко адаптуються до нових обставин. Середній рівень тривожності часто сприяє підвищенню мотивації та продуктивності у діяльності. Такі особи використовують тривожність як стимул для покращення своїх навичок та підвищення готовності до життєвих викликів.

Люди з низьким рівнем тривожності, як правило, залишаються спокійними в більшості ситуацій. Вони впевнені у своїх силах та можливостях, не піддаються паніці. Вони здатні раціонально оцінювати ситуації, не перебільшують загрози. Їхні емоції стабільні, вони рідко відчують сильне занепокоєння. Такі особи менш схильні до стресу, більш продуктивні в критичних ситуаціях. Мають високий рівень адаптивності та стійкості до негативних впливів.

Результати діагностики на предмет рівня особистісної тривожності у студентів демонструє рисунок 2.2.



**Рис. 2 2 Відсотковий розподіл рівня особистісної тривожності**

За результатами дослідження методики «Визначення тривожності» Тейлора було діагностовано що, низький рівень тривожності притаманний - 33% респондентів, це свідчить про врівноважений та спокійний стан особистості; 23% респондентів притаманний рівень тривожності - нижче-середнього; лише 3% досліджуваних мають помірний рівень тривожності; середній рівень тривожності присутній у -5% досліджуваних; рівень вище-середнього спостерігається у 20% респондентів; лише 15% досліджуваних мають високий рівень тривожності, також спостерігається, що у 3% респондентів показник тривоги – повністю відсутній.(табл. 2.3)

**Таблиця 2.3**

**Результати дослідження рівня тривожності за методикою Тейлора**

Рівень тривожності	Відсотковий розподіл
Високий рівень	15%
Вище-середнього рівня	20%
Середній рівень	5%
Помірний	3%
Нижче-середнього рівня	23%
Низький рівень	33%
Тривога відсутня	3%

Згідно результатів дослідження за методикою «Визначення тривожності» вдалося дійти до висновку що, найбільшій кількості

досліджуваних респондентів є притаманний низький рівень тривожності, це свідчить про те що, їм легко впоратися зі стресом, в них немає негативних думок в цілому вони відчують себе спокійно і стримано, в них хороший фізичний і психологічний стан; але варто також сказати те, що все ж повністю людина не може позбутися такого почуття як, тривожність тому варто також виділити респондентів яким притаманний і високий рівень тривоги, тобто тривожність високого рівня свідчить про те, що особистість постійно перебуває в стані тривоги, її оточують негативні думки, вона відчуває страх і неспокій, в результаті це впливає на її фізичний і психологічний стан, але якщо використовувати різні техніки які впливають на зниження тривожності наприклад аромо-терапію, тоді стан тривожності можна знизити до мінімуму, або позбутися його взагалі.

Для того аби більш точніше наочним способом оцінити рівні тривожності, буде представлена наступна кругова діаграма (рис.2.3)



**Рис. 2.3 Відсотковий розподіл рівня тривожності за методикою Тейлора**

Результати дослідження Тест «Визначення рівня стресу» Щербатих показав нам наступні результати: дуже високий рівень стресу був зафіксований у -15% досліджуваних респондентів; високий рівень стресу також виявився у -15% досліджуваних; середній рівень стресу став значимим - 43% досліджуваних респондентів; рівень стресу нижче-середнього спостерігався у -28% респондентів ( табл.2.4)

Таблиця 2.4

**Результати дослідження за методикою  
« Визначення рівня стресу»**

Рівень стресу	Відсотковий розподіл
Дуже високий рівень	15%
Високий рівень	15%
Середній рівень	43%
Нижче-середнього рівня	28%

За результатами дослідження тест « Визначення рівня стресу» Щербатих вдалося дійти до наступного висновку. Найбільш значимим рівнем стресу серед опитаних респондентів виявився – середній рівень, це свідчить про присутність значного рівня тривоги, напруги та неспокою, в результаті це може впливати як на емоційний стан, так і на фізичне здоров'я а також погіршувати загальний психологічний стан особистості; в результаті чого високий рівень стресу характеризується, постійною напругою, роздратованістю, можуть мати певні страхи. Така особистість може мати проблеми з концентрацією, прийняттям рішень та керуванням власними емоціями, цей стан може вимагати особливої підтримки за для зменшення стресу і покращення загального стан здоров'я.

Для того візуально краще побачити, наскільки той чи інший рівень стресу притаманний для особистості, буде показана наступна діаграма (рис.2.4)





**Рис. 2.4 Відсотковий розподіл визначення рівня стресу**

До вашої уваги будуть представлені результати дослідження за методикою «Виявлення виснаження від стресу». В результаті опитування було виявлено, що: кількість опитаних респондентів, яким притаманна «червона зона виснаження від стресу» становить – 5%; кількість досліджуваних із «жовтогарячою зоною» становить – 35%; кількість досліджуваних які входять у «жовту зону» становить – 43% усіх опитаних респондентів; в результаті чого «зелена зона» включає у себе – 18% з усіх опитаних досліджуваних (табл.2.5)

**Таблиця 2.5**

**Результати дослідження за методикою  
«Виявлення виснаження від стресу»**

Зони виявлення виснаження від стресу	Відсотковий розподіл
Червона зона	5%
Жовтогаряча зона	35%
Жовта зона	43%
Зелена зона	18%

За результатами дослідження тесту «Виявлення виснаження від стресу» вдалося дійти до наступного висновку: найбільш значимою зоною

виснаження від стресу для респондентів виявилася «жовта зона», це свідчить про те, що особистість перебуває на межі виснаження, в цей час вона може відчувати сильну стомлюваність, недосипання, втому, роздратованість та знижену продуктивність, для того аби запобігти цим чинникам, можна використовувати різні методи релаксації, або просто забезпечити достатньо хороший відпочинок. Також варто зазначити, що найбільш оптимальною зоною виснаження від стресу для респондентів виявилася ще й «зелена зона», вона свідчить, що певна кількість респондентів все ж перебуває у стані емоційного та фізичного благополуччя, вони відчують себе енергійними, повними сил, вони в змозі повноцінно управляти своїми емоціями. \

Для більш візуального сприйняття, наскільки та чи інша зона виявлення виснаження від стресу проявляється, є наступна діаграма (рис.2.5)



**Рис. 2.5. Відсотковий розподіл виявлення виснаження від стресу**

За результатами представленої останньої методики Опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу» вдалося виявити, що високий рівень самооцінки стійкості до стресу становить – 33% усіх опитаних респондентів; середній рівень самооцінки стійкості до стресу виявився у – 60% опитаних досліджуваних; низький рівень самооцінки стійкості до стресу спостерігається у - 8% усіх досліджуваних (табл.2.6)

Таблиця 2.6

**Результати дослідження  
за методикою «Самооцінка стійкості до стресу»**

Рівень стійкості до стресу	Відсотковий розподіл
Високий рівень	33%
Середній рівень	60%
Низький рівень	8%

В результаті дослідження за Опитувальником «Самооцінка стійкості до стресу» вдалося дійти до наступного висновку. Найбільш значимим серед опитаних респондентів являється середній рівень самооцінки стійкості до стресу, це свідчить про здатність особистості ефективно впоратися зі стресом, така особистість може бути схильна до періодичних стресових реакцій таких як: тривога, роздратованість, втома, але в одно-час вони можуть мати деякі засоби для подолання цих реакцій такі як: медитація, глибоке дихання, психологічна підтримка.

Для того аби більш точніше наочним способом оцінити рівні стійкості до стресу, буде представлена наступна кругова діаграма(рис. 2.6)



**Рис. 2.6 Відсотковий розподіл визначення самооцінки  
стійкості до стресу**

Для аналізу отриманих результатів потрібно порівняти дані, отримані за Тестом Спілбергера-Ханіна «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності» та Тест «Виявлення виснаження від стресу» (К10). Для визначення статистично значущого зв'язку між двома методиками розрахуємо Коефіцієнти взаємної зв'язаності ознак Пірсона С.

З метою якісної інтерпретації отриманих результатів, було здійснено статистичну обробку даних за коефіцієнтом взаємної зв'язаності Пірсона. За результатами проведення кореляційного аналізу було знайдено, взаємозв'язки між наступними показниками:

- було виявлено позитивний кореляційні взаємозв'язки між шкалами показниками рівня особистісної тривожності та рівня ситуативної (реактивної) ( $r=0,712$ ;  $p<0,01$ ), тобто чим вищий рівень особистісної тривожності у людини, тим вищий рівень реактивної тривожності;

- було виявлено позитивний кореляційний взаємозв'язки між показниками рівня ситуативної (реактивної) і особистісної тривожності та показниками виснаження від стресу. Відповідно він складає ( $r=0,612$ ;  $r=0,610$ ,  $p<0,01$ ). Таким чином, чим вищий рівень ситуативної та особистісної тривожності у людини, тим вищі показники виснаження від стресу, оскільки особистість знаходиться в постійному напруженні;

- також було виявлено позитивний кореляційний зв'язок між показниками методик «самооцінка стійкості до стресу» та «визначення тривожності» відповідно ( $r=0,604$ ;  $p<0,01$ );

- ще був виявлений позитивний кореляційний зв'язок між методиками «визначення рівня стресу» та «визначення тривожності» відповідно ( $r=0,143$ ;  $p<0,01$ );

- також спостерігається позитивний кореляційний зв'язок між методиками «самооцінка стійкості до стресу» та «виявлення виснаження від стресу», відповідно ( $r=0,634$ ;  $p<0,01$ ).

По всій вибірці спостерігався негативний кореляційний зв'язок між показниками виснаження від стресу та визначенням рівня стресу, відповідно він складає ( $r=-0,111$ ;  $p<0,01$ );

Негативний кореляційний зв'язок був виявлений між показниками рівня стресу та стійкості до стресу, відповідно ( $r=-0,288$ ;  $p<0,01$ ) Тобто, чим вищий показник рівня стресу, тим нижчий показник стійкості до стресу..

Загалом у генеральній вибірці виявлено позитивний кореляційний зв'язок між: оцінка рівня ситуативної і особистісної тривожності та виявлення виснаження від стресу; самооцінка стійкості до стресу та методика на визначення тривожності; визначення рівня стресу та визначення тривожності; самооцінка стійкості до стресу та виявлення виснаження від стресу.

Узагальнені результати дослідження (оцінка рівня ситуативної тривожності, оцінка рівня особистісної тривожності, визначення тривожності, визначення рівня стресу, виявлення виснаження від стресу, самооцінка стійкості до стресу) представлені в таблиці 2.7. В даній таблиці використовуються наступні позначення: Н - низький рівень, С - середній рівень, В - високий рівень, П – помірний, ДВ – дуже високий рівень, ВС – вище середнього рівня, НС – нижче середнього рівня

**Таблиця 2.7**

**Зведена таблиця емпіричних даних**

№ з/п	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність	Визначення рівня тривожності	Визначення рівня стресу	Виснаження від стресу	Самооцінка стійкості до стресу
1	В	В	ВС	С	С	С
2	С	С	В	С	С	С
3	В	В	ВС	В	П	С
4	С	В	НС	С	П	С
5	С	С	Н	НС	П	В
6	С	С	Н	НС	Н	В
7	С	В	В	С	С	Н
8	П	В	НС	С	С	С
9	В	В	ВС	С	С	В

10	В	В	ВС	С	С	С
11	ДВ	В	В	ДВ	С	С
12	В	В	Н	НС	П	С
13	В	С	Н	С	П	В
14	С	С	НС	В	С	С
15	В	С	НС	НС	П	В
16	В	В	В	ДВ	В	С
17	В	В	В	НС	С	Н
18	С	С	Н	С	П	В
19	С	Н	Н	С	Н	В
20	С	С	НС	НС	Н	С
21	С	С	Н	В	Н	В
22	С	С	Н	НС	П	С
23	В	В	ВС	С	П	С
24	С	С	С	С	П	С
25	П	ДВ	ВС	В	П	С
26	В	В	ВС	В	С	С
27	П	П	Н	НС	С	С
28	Н	П	Н	НС	П	С
29	В	П	Н	ДВ	П	В
30	П	П	Н	ДВ	Н	В
31	П	П	Н	ДВ	Н	В
32	П	ДВ	С	С	П	В
33	В	П	НС	С	С	В
34	Н	П	НС	ДВ	Н	С
35	П	П	Н	С	П	С
36	В	В	ВС	НС	С	С
37	ДВ	ДВ	В	С	С	С
38	ДВ	ДВ	П	В	В	Н
39	П	В	НС	НС	П	С
40	В	В	НС	С	П	С
41	В	В	ВС	С	С	С
42	С	С	В	С	С	С
43	В	В	ВС	В	П	С
44	С	В	НС	С	П	С
45	С	С	Н	НС	П	В
46	С	С	Н	НС	Н	В
47	С	В	В	С	С	Н
48	П	В	НС	С	С	С
49	В	В	ВС	С	С	В
50	В	В	ВС	С	С	С
51	ДВ	В	В	ДВ	С	С
52	В	В	Н	НС	П	С

53	В	С	Н	С	П	В
54	С	С	НС	В	С	С
55	В	С	НС	НС	П	В
56	В	В	В	ДВ	В	С
57	В	В	В	НС	С	Н
58	С	С	Н	С	П	В
59	С	Н	Н	С	Н	В
60	С	С	НС	НС	Н	С
61	С	С	Н	В	Н	В
62	С	С	Н	НС	П	С
63	В	В	ВС	С	П	С
64	С	С	С	С	П	С
65	П	ДВ	ВС	В	П	С
66	В	В	ВС	В	С	С
67	П	П	Н	НС	С	С
68	Н	П	Н	НС	П	С
69	В	П	Н	ДВ	П	В
70	П	П	Н	ДВ	Н	В
71	П	П	Н	ДВ	Н	В
72	П	ДВ	С	С	П	В
73	В	П	НС	С	С	В
74	Н	П	НС	ДВ	Н	С
75	П	П	Н	С	П	С
76	В	В	ВС	НС	С	С
77	ДВ	ДВ	В	С	С	С
78	ДВ	ДВ	П	В	В	Н
79	П	В	НС	НС	П	С
80	В	В	НС	С	П	С

Зробивши аналіз інформації вищенаведеної в таблицях, можна констатувати що, досліджувані з високим рівнем особистісної тривожності мають нижчу стресостійкість, тобто їх емоційний стан є нестабільним.

Юнацький вік характеризується дещо підвищеною особистісної тривожності. Чим вище особистісна тривожність, тим нижчий рівень самооцінки стійкості до стресу відчувають у себе люди юнацького віку, а ситуативна тривожність також блокує, крім діяльнісної сфери ще і соціальну адаптацію особистості в суспільстві.

Отже, високий рівень особистісної тривожності, фрустрації чи ригідності, а в деяких випадках низький рівень самооцінки стійкості до

стресу, можуть виступати тими негативними чинниками, які призводять до виникнення комунікативних бар'єрів.

## Висновки до розділу 2

В ході проведення емпіричного дослідження було встановлено:

- у переважної більшості студентів був визначений середній та високий рівень ситуативної тривожності, однак найбільший відсоток респондентів виявили високий рівень ситуативної тривожності;

- у дослідженні особистісної тривожності. найбільший відсоток респондентів проявили середній рівень особистісної тривожності, хоч високий рівень особистісної тривожності має чималий відсоток;

- значна кількість респондентів проявила середній рівень стресу, це свідчить про наявність тривоги, напруги та неспокою. Як наслідок - не завжди стабільний емоційний стан;

- найбільш значимою зоною виснаження від стресу для респондентів виявилася «жовта зона», це свідчить, що особистість перебуває на межі виснаження, в цей час людина може відчувати підвищену стомлюваність та знижену продуктивність праці, для того аби запобігти цим чинникам, можна використовувати різні методи релаксації;

- значній кількості досліджуваних притаманний середній рівень самооцінки стійкості до стресу, це свідчить про здатність особистості ефективно впоратися зі стресом, така особистість може бути схильна до періодичних стресових реакцій таких як: тривога, роздратованість, втома;

Було здійснено статистичну обробку даних за коефіцієнтом взаємної зв'язності Пірсона. Результати засвідчили про наявність кореляції між критеріями: оцінка рівня ситуативної і особистісної тривожності та виявлення виснаження від стресу; самооцінка стійкості до стресу та методика на визначення тривожності; визначення рівня стресу та визначення тривожності; самооцінка стійкості до стресу та виявлення виснаження від стресу.



## ВИСНОВКИ

Для висвітлення особливостей переживання стресу у студентів з різним рівнем тривожності, ми ставили перед собою завдання здійснити теоретичний аналіз та систематизацію наукових джерел з питань стресу та тривожності; систематизувати та узагальнити теоретичну інформацію щодо особливостей юнацького віку в контексті стресу та тривожності; підібрати методичний інструментарій для здійснення емпіричного дослідження та провести емпіричне дослідження, зробити аналіз та інтерпретацію даних.

В ході здійснення теоретичного аналізу нам вдалося встановити, що Стрес є складним явищем, яке відіграє критичну роль у розумінні як нормальних процесів адаптації, так і різних патологічних станів. Розуміння його механізмів і наслідків є фундаментальним для розробки ефективних стратегій профілактики та корекції різних розладів.

Тривога може бути визначена як особистісна, або ситуативна реакція на чинники зовнішнього середовища. Тривога, як правило є руйнівною з точки зору ресурсного потенціалу особистості. Вона занурює особистість у стан невизначеності та нерідко гальмує активність. Людина, яка відчуває тривогу, часто нічого не робить, що ще більше провокує тривожні стани.

Юнацький вік характеризується значними викликами та змінами, які можуть спричиняти високий рівень стресу та тривожності. Розуміння специфіки цього періоду життя та впровадження ефективних стратегій управління стресом є важливими для збереження психічного здоров'я молоді.

Емпіричне дослідження здійснювалося на вибірці студентів 1 курсу віком 17-19 років.

Дослідження здійснювалося із застосуванням тесту Спілбергера-Ханіна «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності»; шкала Тейлора (адаптація Пейсахова) «Методика на визначення тривожності»; тест

«Визначення рівня стресу» Щербатих. Ю; тест «Виявлення виснаження від стресу» (K10); опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу» (за науковим редагуванням Максименка, Карамушки.

Таким чином, у більшості студентів спостерігався середній та високий рівень ситуативної тривожності, проте найбільший відсоток респондентів проявив високий рівень цієї тривожності. У вивченні особистісної тривожності найбільший відсоток респондентів показав середній рівень, хоча чимало осіб також виявили високий рівень тривожності.

Значна кількість учасників опитування мала середній рівень стресу, що вказує на присутність тривоги, напруги та неспокою. Це може призвести до нестабільного емоційного стану

«Жовта зона», за методикою виявлення виснаження від стресу виявилася найбільш виснажливою для респондентів, які брали участь у дослідженні. Це засвідчує, що людина знаходиться на межі виснаження. У цей період особі притаманне місцями відчуття швидкої втомлюваності, як наслідок зниження ефективності у діяльності.

Можемо також констатувати, що значна кількість учасників проявила середній рівень самооцінки стійкості до стресу, що свідчить про їхню здатність в переважній більшості випадків ефективно справлятися зі стресом та стресовими ситуаціями. Однак, можуть траплятися випадки схильності до періодичних стресових реакцій, таких як тривога, роздратованість, втома, тощо.

Для якісної інтерпретації отриманих результатів було проведено статистичну обробку даних за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона. Результати підтвердили наявність зв'язку між такими критеріями: оцінка рівня ситуативної та особистісної тривожності і виявлення виснаження від стресу; самооцінка стійкості до стресу та методика визначення тривожності; визначення рівня стресу і визначення тривожності; самооцінка стійкості до стресу і виявлення виснаження від стресу.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні інших особистісних чинників стресостійкості, а також у розробці комплексних заходів, які будуть сприяти зниженню показників особистісної та ситуативної тривожності, а також підвищенню показників стресостійкості та резильєнтності.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Варій М. Й. Захисні механізми психіки. Загальна психологія: навчальний посібник 2-ге видан., випр. і доп. Київ: «Центр учбової літератури», 2007. С. 432- 438.
2. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник; О. В. Скрипченко, А. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ: Просвіта, 2001. 416 с.
3. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені І.Огієнка, Інститут психології імені Г.С. Костюка АПН України. 2010. Вип. 10, 120-128 с.
4. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. 338 с.
5. Губенко І. Я., Карнацька О. С, Шевченко О. Т. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособового спілкування. Київ: Медицина, 2013. 296 с
6. Єрмолаєва Т. В. Оцінна тривожність і типи психологічного захисту студентів. Вісник Дніпропетровського Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія» 2011. №2 (2). С. 130-133.
7. Загальна психологія: навчальний посібник. О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. Київ: Просвіта, 2002. 416 с.
8. Загальна психологія: підруч. для студентів вищ. навч. закладів. За загальн. ред. акад. С.Д. Максименка. Київ: Либідь, 2002. 318 с.
9. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
10. В. М. Іванов, О. В. Іванова. Юридична конфліктологія : навчальний посібник. для студ. вищ. навч. закл. В. М. Іванов, О. В. Іванова . Київ : МАУП,2004. 224 с.. 2004

11. Корольчук М.С., Осьодло В.І. Психодіагностика Київ: Ельга, 2007. 400 с.
12. Коцур Н. І., Гармаш Л. С. Психогігієна: навчальний посібник. Чернівці: Книги 21ст. 2005. 380 с.
13. Кутіщенко В. П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій): навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2005. 128 с.
14. Максименко С. Д. Психологія особистості. Максименко С. Д., Максименко К. С., Папуча М. В. Київ: Видавництво ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
15. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій. за ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2009. 120 с.
16. Моніторинг порушень адаптації до стресів і криз: інформ. бюл. Грудень, 2009 Ін-т соц. та політ. психології АПН України; за ред. Т. М. Титаренко; упоряд. О. Т. Баришполець. Київ, 2009. 78 с.
17. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: курс лекцій. Львів: Ліга-Прес, 2013. 130с.
18. Ніколаєва І. С. Конструктивна агресивність як умова гарантійного розвитку особистості в ранньому юнацькому віці. Проблема особистості в сучасній науці: результати та перспективи досліджень: Тези доп. IV Міжнар. конф. молодих науковців, м. Київ, 26-28 вересня 2001р. Київ: Київ ун-т ім. Т. Г. Шевченка, 2001. С. 93-94.
19. Назарець Л.М. Особливості взаємодії у конфліктах та конструктивні прийоми їх подолання. Психологія: реальність і перспективи. 2017. Вип. 8. 197–202 с. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp\\_2017\\_-8\\_46](http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2017_-8_46).
20. Осадько О. Страх як прояв особистісних самообмежень. Психолог. 2004. №7. С. 25-30.
21. Особливості тривожності сучасних підлітків. Вереніч Н. Підліток: як йому допомогти. Київ, 2004. С.60-65.

22. Омельченко Я.М., Кісарчук З.Г. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. Київ: Шк.. світ, 2011. 112с.
23. Павелків Р.В. Вікова психологія: підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Кондор, 2011 С. 468.
24. Поліщук В.М. Вікова та педагогічна психологія Текст: Навчально-методичний посібник. Суми: ВТД «Університетська книга», 2007. 330 с.
25. Прихожан А. М. Причини, профілактика і подолання тривожності. Психологічна наука і освіта. N 2. 1998. С. 11 - 17.
26. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник М.В. Лемак, В.Ю. Петрище. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2011. 616 с.
27. Савчин М., Василенко Л. Вікова психологія: навчальний посібник. Дрогобич, 2004. 287 с.
28. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти; за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової. Київ : Міленіум, 2004. 264 с.
29. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. та ін. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник. Київ: Каравела, 2009. 400 с.
30. Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу: методичвні рекомендації. Національна академія педагогічних наук України, Ін-т соц. та політ. психології; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Київ: Міленіум, 2010. 84 с.
31. Сунтєєва Ж. Робота з негативними емоційними переживаннями та високою тривожністю. Шкільні технології. 2007. № 2. С. 147 - 156.
32. Сушкова Ф. Рівень тривожності школярів зростає: вивчення причин тривожності. Виховання школярів. 2006. № 9. С. 26 – 34

33. Стрес і життя: погляд ендокринолога (до сторіччя з дня народження Ганса Сельє). П.М. Тимочків, к.м.н., заслужений лікар України. 2007 рік.
34. Терещенко С.Ю, Смольникова М.В. Нейробиологічні фактори ризику формування Інтернет-залежності у підлітків: актуальні гіпотези та найближчі перспективи (укр.) Соціальна психологія та суспільство. 2020. Т. 11, вип. 1. С. 55-71.
35. Хотенчан Н.М. Дитячі страхи: методичні рекомендації. Тернопіль, 2014. 115с.
36. Цекова Я.Ю. Психологічна корекція високої особистісної тривожності у студентівсоціальних працівників. Практична психологія та соціальна робота. 2005. № 12, 66-72 с.
37. Чернишук Г. М. Особливості дослідження первинної стресостійкості особистості. Проблеми емпіричних досліджень у психології. Київ: Гнозис, 2008. Вип 1. С. 92–98.
38. Шевченко Н.Ф. Особистісна тривожність та шкільна адаптованість у підлітків: співвідношення та вікова динаміка. Вісник. Харків, 2006. №16. С.166-177.
39. Шевченко Н.Ф., Заможна Є.М. Гіперфункція тривожності у підлітків: превентивна стратегія. *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. № 7. С. 17-22.
40. Ясточкіна І. А. Прояви тривожності серед студентської молоді. Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. 2014. № 1, 173-180 с. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vznu\\_ped\\_2014\\_1\\_25](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vznu_ped_2014_1_25)
41. Bulah, V. P. STRESS AND ITS EFFECTS ON A HUMAN BODY. *Nursing*, (3). <https://doi.org/10.11603/2411-1597.2014.3.5113>
42. Gaab, J., Rohleder, N., Nater, U.M., and Ehlert, U. Psychological determinants of the cortisol stress response: the role of anticipatory cognitive appraisal. *Psychoneuroendocrinology*. 2005; 30: 599–610.

43. Kessler RC, Barker PR, Colpe LJ, Epstein JF, Gfroerer JC, Hiripi E, et al. Screening for serious mental illness in the general population. *Arch Gen Psychiatry*. 2003 Feb; 60(2):184-9.
44. Melnick Sharon *Success Under Stress: Powerful Tools for Staying Calm, Confident*, 2012.
45. Mezick Elizabeth J., Matthews Karen A., Hall Martica, Kamarck Thomas W., Buysse Daniel J., Owens Jane F., Reis Steven E. Intra-individual variability in sleep duration and fragmentation: Associations with stress. *Psychoneuroendocrinology*, Vol. 34, Issue 9, p1346–1354 Published in issue: October 2009  
[//https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0306453009001218](https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0306453009001218)
46. Selye H. *Stress of My Life:A Scientist's Memoirs*. New York: Van Nostrand Reinhold Company; 1979.