

Міністерство освіти і науки України
Рівненський державний гуманітарний університет
Факультет психології, здоров'я людини та спорту
Кафедра загальної та практичної психології

АЛІНА ОЛЕКСАНДРІВНА КРИВОРУЧКО

**ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ
СТРЕСУ У СУЧАСНОЇ МОЛОДІ**

Освітня програма *«Практична психологія»*
Спеціальність *053 Психологія*
Галузь знань *05 Соціальні та поведінкові науки*

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня бакалавра

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Олена СТОРОЖ

Рівне, 2026

РЕЗЮМЕ

Основний зміст роботи викладений на 44 сторінках друкованого тексту і включає 1 таблицю та 5 рисунків. Повний обсяг наукової роботи складає 62 сторінки.

Об'єкт дослідження: особливості копінг-стратегій подолання стресу у сучасної молоді.

Предмет дослідження: вплив тривожності на копінг-стратегії подолання стресу у сучасної молоді.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив тривожності на копінг-стратегії подолання стресу у сучасної молоді.

Методи дослідження: *теоретичні* – структурування, аналіз, синтез, узагальнення та моделювання провідних наукових концепцій; *емпіричні*; 1. Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін), 2. Шкала прояву тривожності Дж. Тейлор, 3. Опитувальник «Копінг-стратегії» (Р. Лазарус, С. Фолкман), 4. Шкала сприйманого стресу PSS-10 (С. Коен, Т. Камарк, Р. Мермельштейн, в українській адаптації О. Вельдбрехт, Н. Тавровецької); *статистичні* – метод лінійної кореляції К. Пірсона.

Основні теоретичні положення. Тривожність розглядається як багаторівневий психологічний феномен, що диференціюється як ситуативний емоційний стан і стійка особистісна властивість. Вона виступає внутрішнім чинником, що викривлює когнітивну оцінку стресових обставин. Копінг-стратегії трактуються як динамічні когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання, мінімізацію або адаптацію до деструктивних вимог середовища.

Отримані результати та висновки. Теоретично обґрунтовано, що високий рівень тривожності сприяє деформації копінг-поведінки молоді, блокуючи раціональні стратегії саморегуляції. Під впливом тривоги особистість схильна перебільшувати масштаби проблем та недооцінювати власну спроможність їх вирішити. Це призводить до переважання емоційно-орієнтованих та унікаючих способів подолання стресу, таких як дистанціювання та втеча від проблеми. Натомість помірна або низька тривожність пов'язана із вищою копінг-гнучкістю, що дозволяє застосовувати конструктивне планування вирішення проблем та позитивне переоцінювання ситуації.

Значущість виконаної роботи та новизна. Наукова новизна виявляється в комплексному теоретичному дослідженні тривожності як фактору дезорганізації копінг-поведінки сучасної молоді в умовах тривалого стресу. Практична значущість полягає в обґрунтуванні необхідності розвитку в молоді усвідомлених адаптивних навичок для зниження психоемоційного виснаження та протидії копіngu уникання.

Прогнозовані припущення про розвиток об'єкту та предмету дослідження. Дана наукова тема має глибокі перспективи у дослідженнях формування психологічної життєстійкості. Розвиток гнучких когнітивно-поведінкових стратегій дозволить молоді зберігати адаптаційний потенціал та конструктивно реагувати на дестабілізуючі чинники в стресових умовах суспільного розвитку.

Ключові слова: *копінг-стратегії, тривожність, ситуативна тривожність, особистісна тривожність, сприйманий стрес, сучасна молодь.*

RESUME

The main content of the work is presented on 44 pages of printed text and includes 1 table and 5 figures. The total volume of the scientific work is 62 pages.

Object of the study: features of coping strategies for overcoming stress in modern youth.

Subject of the study: the impact of anxiety on coping strategies for overcoming stress in modern youth.

Purpose of the study: to theoretically substantiate and empirically investigate the impact of anxiety on coping strategies for overcoming stress in modern youth.

Research methods: *theoretical* – structuring, analysis, synthesis, generalization, and modeling of leading scientific concepts; *empirical*: 1. Methodology for determining the level of state and trait anxiety (C. Spielberger, Y. Khanin), 2. Manifest Anxiety Scale by J. Taylor, 3. "Coping Strategies" Questionnaire (R. Lazarus, S. Folkman), 4. Perceived Stress Scale PSS-10 (S. Cohen, T. Kamarck, R. Mermelstein); *statistical* – Pearson's linear correlation method.

Main theoretical provisions. Anxiety is considered as a multilevel psychological phenomenon, which is differentiated as a situational emotional state and a stable personality trait. It acts as an internal factor that distorts the cognitive appraisal of stressful circumstances. Coping strategies are interpreted as dynamic cognitive and behavioral efforts aimed at overcoming, minimizing, or adapting to the destructive demands of the environment.

Obtained results and conclusions. It is theoretically substantiated that a high level of anxiety contributes to the deformation of coping behavior in youth, blocking rational self-regulation strategies. Under the influence of anxiety, an individual is prone to exaggerate the scale of problems and underestimate their own ability to solve them. This leads to the predominance of emotion-focused and avoidance methods of coping with stress, such as distancing and escape from the problem. In contrast, moderate or low anxiety is associated with higher coping flexibility, allowing the use of constructive problem-solving planning and positive reappraisal of the situation.

Significance of the work and novelty. Scientific novelty is revealed in the comprehensive theoretical study of anxiety as a factor in the disorganization of coping behavior of modern youth under conditions of prolonged stress. Practical significance lies in substantiating the need to develop conscious adaptive skills in youth to reduce psycho-emotional exhaustion and counteract avoidance coping.

Predicted assumptions about the development of the object and subject of research. This scientific topic has deep prospects in studies on the formation of psychological resilience. The development of flexible cognitive-behavioral strategies will allow youth to maintain their adaptive potential and constructively respond to destabilizing factors under conditions of prolonged stress.

Keywords: *coping strategies, anxiety, situational anxiety, trait anxiety, psychological stress, perceived stress, modern youth.*

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У СУЧАСНОЇ МОЛОДІ	8
1.1. Основні науковпідходи до вивчення тривожності у зарубіжній та вітчизняній літературі.....	8
1.2. Розкриття поняття «копінг-стратегія» у психологічній науці	Error!
Bookmark not defined.	
1.3. Стрес та його роль у функціонуванні особистості.....	Error! Bookmark
not defined.	
1.4. Вплив тривожності на копінг-стратегії подолання стресу у сучасної молоді.....	Error! Bookmark not defined.
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У СУЧАСНОЇ МОЛОДІ	Error! Bookmark not defined.
2.1. Методика, організація та процедура дослідження.....	Error! Bookmark
not defined.	
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	Error! Bookmark not
defined.	
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	Error! Bookmark not defined.
ДОДАТКИ	Error! Bookmark not defined.

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасне суспільство характеризується високим рівнем динамічності, інтенсивним інформаційним навантаженням та економічною нестабільністю, що ставить перед особистістю підвищені вимоги до її адаптаційних можливостей. Особливо вразливою до цих викликів є сучасна молодь, яка перебуває на етапі становлення, професійного самовизначення та інтеграції у складні соціальні інституції. Ускладнення умов життєдіяльності, зокрема в контексті хронічного воєнного та післявоєнного стресу, призводить до стрімкого зростання рівня тривожності серед молодого покоління.

Тривожність, як складний багаторівневий процес та стійка індивідуальна властивість, суттєво впливає на когнітивну оцінку стресових ситуацій та поведінку людини. Аналіз наукових праць (Р. Лазарус, С. Фолкман, Ч. Спілбергер, С. Хобфолл) дозволяє розглядати копінг-стратегії як усвідомлені когнітивні та поведінкові зусилля особистості, спрямовані на управління специфічними вимогами стресового середовища. Водночас високий рівень тривожності часто виступає внутрішнім детермінуючим чинником, що звужує адаптаційний потенціал індивіда, блокує конструктивні моделі поведінки та схиляє молодь до уникання чи переважання емоційно-орієнтованого реагування.

У вітчизняній та зарубіжній психологічній науці феномен тривожності та особливості копінг-поведінки досліджувалися багатьма вченими (Д. Вейндал, Дж. Гросс, Дж. Тейлор, Т. Виноградова, О. Кокун, М. Кузнецов, І. Попович). Однак, незважаючи на значну теоретичну базу, проблема специфіки впливу різних рівнів особистісної та ситуативної тривожності на вибір конкретних копінг-стратегій у студентської молоді саме в сучасних стресових умовах

потребує більш глибокого системного вивчення.

Це і зумовило актуальність теми нашого дослідження: «Вплив тривожності на копінг-стратегії подолання стресу у сучасної молоді».

Мета дослідження: теоретично вивчити і емпірично дослідити вплив тривожності на копінг-стратегії подолання стресу у сучасної молоді.

Відповідно до мети ми визначили такі **завдання**:

1. Розглянути теоретичні засади дослідження впливу тривожності на копінг-стратегії подолання стресу у сучасної молоді.
2. Дослідити рівень прояву тривожності, стресу та розвитку копінг-стратегій у сучасної молоді.
3. Встановити рівень взаємозв'язків між показниками тривожності, стресу та копінг-стратегіями у сучасної молоді.

Об'єкт дослідження: особливості копінг-стратегій подолання стресу у сучасної молоді.

Предмет дослідження: вплив тривожності на копінг-стратегії подолання стресу у сучасної молоді.

Для розв'язання поставлених завдань ми застосували відповідний комплекс методів: *теоретичні* – структурування, аналіз провідних концепцій, моделювання, узагальнення; *емпіричні* – тестування: 1. Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін), 2. Шкала прояву тривожності Дж. Тейлор, 3. Опитувальник «Копінг-стратегії» (Р. Лазарус, С. Фолкман), 4. Шкала сприйманого стресу PSS-10 (С. Коен, Т. Камарк, Р. Мермельштейн, в українській адаптації О. Вельдбрехт, Н. Тавровецької); *статистичні* – метод лінійної кореляції К. Пірсона із наступною якісною інтерпретацією та змістовим аналізом. Статистичний аналіз даних та графічна презентація результатів здійснюється за допомогою комп'ютерного пакету статистичних програм SPSS (версія 22.0) for Windows та табличного процесора Microsoft Excel.

Організація та емпірична база дослідження: Зазначаємо, що емпіричне дослідження впливу тривожності на копінг-стратегії подолання стресу

проводилося на базі факультету психології, здоров'я людини та спорту денної і заочної форми навчання Рівненського державного гуманітарного університету. У дослідженні брали участь 52 здобувачі вищої освіти за спеціальностями 053 «Психологія» та «Практична психологія». Серед них варто виділити осіб чоловічої статі – 15 опитуваних і осіб жіночої статі – 37 опитуваних. Вік досліджуваних становить від 18 до 25 років – здобувачі вищої освіти 4-х (23 особи) і 5-х (29 осіб) курсів.

Наукова новизна отриманих результатів виявляється у дослідженні тривожності як фактору, що впливає на копінг-стратегії подолання стресу сучасної молоді; у встановленні взаємозв'язків між показниками тривожності, сприйманого стресу та схильністю до конструктивних чи пасивних копінг-стратегій у молоді; у виявленні домінуючих способів подолання труднощів у стресових життєвих ситуаціях. **Теоретична та практична значимість роботи** полягає в теоретичному обґрунтуванні сутності понять «тривожність», «сприйманий стрес» та визначенні специфіки прояву базових копінг-стратегій подолання стресових ситуацій у сучасної молоді; практичному впровадженні отриманих результатів у систему психологічної підтримки студентів закладів вищої освіти з метою розвитку їхніх адаптивних навичок, формування конструктивної копінг-поведінки, зниження рівня психоемоційного навантаження та запобігання виснаженню внутрішніх ресурсів особистості.

Апробація дослідження: Результати дослідження були представлені на I Всеукраїнській заочній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психології особистості та професійного становлення», яка відбулася 24 квітня 2026 року на базі Рівненського державного гуманітарного університету. Основний зміст і результати дослідження висвітлено у публікації **автора:** Криворучко А. Розкриття поняття «копінг-стратегія» у психологічній науці. *Актуальні проблеми психології особистості та професійного становлення: збірник матеріалів I Всеукраїнської заочної науково-практичної конференції.* Рівне, 2026. 135-137 с.

Структура роботи. Наукова робота складається зі вступу, двох розділів,

висновків, списку використаних джерел, що налічує 35 найменувань, та 5 додатків. Основний зміст викладений на 44 сторінках друкованого тексту і включає 1 таблицю та 5 рисунків. Повний обсяг роботи складає 62 сторінки.

ВИСНОВКИ

У ході наукового дослідження впливу тривожності на копінг-стратегії подолання стресу у сучасної молоді здійснено наступне:

1. Встановлено, що тривожність є складним, багаторівневим психологічним феноменом, який диференціюється як динамічний ситуативний емоційний стан і як стійка індивідуально-особистісна властивість. Вона виступає первинним модератором індивідуального сприйняття життєвих обставин та запускає каскад адаптаційних реакцій. Визначено, що копінг-стратегії це динамічні когнітивні та поведінкові зусилля індивіда, спрямовані на подолання, мінімізацію або адаптацію до деструктивних вимог стресового середовища. Вони диференціюються за функціональною спрямованістю на проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та уникаючі. З'ясовано, що стрес виступає як фундаментальний системний стан і неспецифічна реакція особистості на ускладнені умови життєдіяльності, який може виконувати як мобілізуючу функцію (еустрес), так і деструктивну (дистрес). Окреслено механізми впливу тривожності на поведінку подолання. Теоретично обґрунтовано, що високий рівень тривожності сприяє викривленню первинної когнітивної оцінки стресових ситуацій, катастрофізації та зниженню віри у власні можливості. Це звужує обсяг уваги, гальмує гнучкість мислення та блокує розгортання активних, конструктивних дій. Натомість помірний рівень тривожності пов'язаний із більшою копінг-гнучкістю та здатністю адаптивно змінювати власні стратегії.

2. Досліджено, що рівень особистісної та ситуативної тривожності у сучасної молоді знаходиться на середньому рівні прояву з тенденцією до високого. Загальний показник маніфестної тривожності також відображає переважання помірних значень з чітким зміщенням у бік підвищених показників. Це свідчить про стан вираженого психофізіологічного напруження та схильність студентів до тривожного реагування в різних життєвих ситуаціях.

Виявлено, що інтегральний показник сприйманого стресу знаходиться на помірному рівні прояву з чітко вираженою тенденцією до високих значень. Це підтверджує, що вплив тривалих стресових чинників життєдіяльності суттєво виснажує адаптаційний потенціал здобувачів вищої освіти та посилює відчуття браку контролю над власним життям.

3. Емпіричний зріз дозволив встановити специфіку розподілу та рівень вираженості всіх восьми копінг-стратегій серед досліджуваної молоді. Показники більшості з них фіксуються переважно на середньому рівні вираженості, що свідчить про наявність базового, проте мінливого арсеналу поведінкових реакцій у стресових ситуаціях. Яскраво виражену деструктивну тенденцію до високих показників виявлено за шкалою «втеча-уникання», яка діагностована у половини всієї вибірки, поруч із високою активністю копінгу «самоконтроль» та помірним залученням «пошуку соціальної підтримки». Стабільну вираженість у межах середньої норми зафіксовано за копінг-стратегіями «планування вирішення проблеми», «позитивне переоцінювання» та «дистанціювання». Разом з тим, спостерігається тенденція до зниження показників і недостатня сформованість проактивних дій за копінгамі «конфронтаційний копінг» та «прийняття відповідальності». Окреслена цілісна структура свідчить про те, що в умовах хронічного напруження психіки сучасної молоді демонструє виражену схильність до емоційного реагування та захисного самозбереження. Замість відкритого протистояння труднощам чи активного аналітичного розв'язання проблем, здобувачі вищої освіти схильні обирати пасивні форми поведінки: ментальне відсторонення, жорстке внутрішнє стримування емоцій або швидку поведінкову втечу від джерела дискомфорту.

4. Встановлено наявність статистично значущих кореляційних зв'язків між показниками тривожності, сприйманого стресу та вибором копінг-стратегій у здобувачів вищої освіти ($p < 0,05$; $p < 0,01$). Виявлено, що підвищення рівня особистісної, ситуативної та маніфестної тривожності супроводжується зростанням показників таких копінг-стратегій, як «втеча-уникнення»,

«дистанціювання» та «конфронтаційний копінг». Окрім того, зростання тривожності пов'язане з підвищенням показника «прийняття відповідальності», що у тривожних студентів може трансформуватися у надмірну відповідальність у стресовій ситуації. Прямі взаємозв'язки тривожності та стресу з конфронтаційним копінгом свідчать про тенденцію до емоційного та імпульсивного реагування на труднощі в міру посилення напруги.

Водночас виявлено обернені зв'язки між показниками тривожності й стресу та такими копінг-стратегіями, якп «ланування вирішення проблеми», «самоконтроль» і «позитивна переоцінка». Це підтверджує, що інтенсивне емоційне навантаження пригнічує схильність до раціонального аналізу ситуації, планування власних дій та регуляції емоційних станів. Натомість помірні (середні) показники тривожності залишають простір для збереження адаптивного потенціалу особистості.

Отже, результати дослідження підтвердили висунуте припущення: підвищений рівень тривожності виступає чинником дезорганізації копінг-поведінки, стимулюючи перехід від конструктивного вирішення проблем до редукції напруги через стратегії уникання та емоційного реагування.

Рекомендації. Зважаючи на отримані результати, існує об'єктивна необхідність впровадження системи психологічної підтримки для здобувачів вищої освіти, спрямованої на оптимізацію їхнього емоційного стану. Практичним психологам ЗВО рекомендується розробляти тренінгові програми, орієнтовані на формування копінг-гнучкості та зниження рівня тривожності.

Основний акцент доцільно робити на профілактиці надмірного використання стратегій «втеча-уникнення» та «дистанціювання», а також на розвитку навичок раціонального «ланування вирішення проблеми», посиленні «самоконтролю», «позитивної переоцінки» та активізації «пошуку соціальної підтримки». Це сприятиме зниженню рівня психоемоційного напруження, трансформації самокритики у конструктивну відповідальність та збереженню психологічного благополуччя сучасної молоді.