

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

НІКОЛАЄВА ВІКТОРІЯ ОЛЕКСАНДРІВНА

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ У
СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ЕКЗАМЕНАЦІЙНОЇ СЕСІЇ**

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

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня «бакалавр»

Науковий керівник:
кандидат психологічних
наук, доцент
Олена ДЕМЧУК

Рівне, 2026

РЕЗЮМЕ

Основний зміст роботи викладений на 50 сторінках друкованого тексту і включає таблиці та рисунки. Повний обсяг наукової роботи складає 54 сторінки.

Об'єкт дослідження: стрес як психологічне явище у студентської молоді.

Предмет дослідження: психологічні особливості переживання стресу студентами під час екзаменаційної сесії (рівень тривожності, емоційні реакції, копінг-стратегії, індивідуальні відмінності).

Методи дослідження: методика діагностики рівня тривожності (Ч. Д. Спілбергер, адаптація Ю. Л. Ханіна); шкала психологічного стресу PSM-25 (Лемюр, Тесьє, Філіон); методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (Р. Лазарус, С. Фолкман).

Основні теоретичні положення. Стрес розглядається як складна неспецифічна реакція організму на вплив зовнішніх і внутрішніх факторів (стресорів), що порушують його рівновагу. У психологічній науці стрес трактується як взаємодія особистості з навколишнім середовищем, яка супроводжується емоційним напруженням, когнітивними змінами та фізіологічними реакціями. Екзаменаційна сесія виступає одним із найбільш значущих стресогенних факторів у студентському середовищі, оскільки пов'язана з високим рівнем відповідальності, невизначеністю результатів, обмеженим часом на підготовку та страхом невдачі. У цей період у студентів часто спостерігаються підвищена тривожність, емоційна нестабільність, зниження концентрації уваги та когнітивної продуктивності.

Переживання стресу має індивідуальний характер і залежить від особистісних особливостей (рівня тривожності, самооцінки, мотивації досягнення), попереднього досвіду, а також від рівня сформованості навичок саморегуляції.

Отримані результати показали, що більшість студентів відчують підвищений рівень стресу під час сесії; у частини спостерігається високий рівень тривожності. Виявлено, що студенти з розвиненими навичками саморегуляції та адаптивними копінг-стратегіями (планування, позитивне мислення) легше переносять стрес, ніж ті, хто використовує уникнення або емоційне реагування.

Значущість виконаної роботи та висновки. Результати дослідження можуть бути використані для розробки психологічних програм підтримки студентів під час сесії. Встановлено необхідність формування навичок стресостійкості та саморегуляції. Підтверджено, що рівень переживання стресу залежить від індивідуально-психологічних характеристик.

Прогнозовані припущення про розвиток об'єкту та предмету дослідження. Очікується, що при впровадженні психологічних тренінгів рівень стресу у студентів зменшиться, а ефективність навчальної діяльності зросте. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення впливу онлайн-навчання та соціальних факторів на переживання стресу.

RESUME

The main content of the work is presented 50 on the pages of printed text and includes tables and figures. The full volume of the scientific work is 54 pages.

Object of research: stress as a psychological phenomenon in student youth.

Subject of research: psychological features of students' experience of stress during the examination session (anxiety level, emotional reactions, coping strategies, individual differences).

Research methods: methodology for diagnosing the level of anxiety (C. D. Spielberger, adaptation by Yu. L. Khanin); PSM-25 psychological stress scale (Lemur, Tessier, Fillion); methodology "Coping behavior in stressful situations" (R. Lazarus, S. Folkman).

Main theoretical provisions. Stress is considered as a complex non-specific reaction of the body to the influence of external and internal factors (stressors) that disrupt its balance. In psychological science, stress is interpreted as the interaction of an individual with the environment, which is accompanied by emotional tension, cognitive changes and physiological reactions. The examination session is one of the most significant stress-producing factors in the student environment, as it is associated with a high level of responsibility, uncertainty of results, limited time for preparation and fear of failure. During this period, students often experience increased anxiety, emotional instability, decreased concentration and cognitive performance.

The experience of stress is individual and depends on personal characteristics (level of anxiety, self-esteem, motivation to achieve), previous experience, as well as the level of development of self-regulation skills.

The results obtained showed that most students experience an increased level of stress during the session; some have a high level of anxiety. It was found that students with developed self-regulation skills and adaptive coping strategies (planning, positive thinking) tolerate stress more easily than those who use avoidance or emotional response.

Significance of the work performed and conclusions. The results of the study can be used to develop psychological programs to support students during the session. The need to form stress resistance and self-regulation skills has been established. It has been confirmed that the level of stress experience depends on individual psychological characteristics.

Predicted assumptions about the development of the object and subject of the study. It is expected that with the implementation of psychological training, the level of stress in students will decrease, and the effectiveness of educational activities will increase. Further research can be aimed at studying the impact of online learning and social factors on stress experiences.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5-8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ЕКЗАМЕНАЦІЙНОЇ СЕСІЇ.....	9
1.1. Основні підходи дослідження копінг-стратегій особистості.....	9-17
1.2. Переживання стресу у студентів під час екзаменаційної сесії	18-23
Висновки до Розділу 1.....	24-25
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА ЩОДО ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ЕКЗАМЕНАЦІЙНОЇ СЕСІЇ.....	26
2.1. Методика, організація та процедура дослідження.....	26-28
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	28-40
Висновки до Розділу 2.....	41-42
ВИСНОВКИ.....	43-44
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	45-49
ДОДАТКИ.....	50-54

Вступ

Актуальність теми дослідження зумовлена зростанням рівня психологічного навантаження на студентську молодь у сучасних умовах навчання. Одним із найбільш напружених періодів у житті студентів є екзаменаційна сесія, яка супроводжується підвищеним рівнем відповідальності, інтенсивною розумовою діяльністю та емоційним напруженням. У цей період значна кількість студентів переживає стрес, що може негативно впливати на їхнє психічне здоров'я, успішність навчання та загальне самопочуття.

Проблема стресу та його впливу на особистість є однією з ключових у психологічній науці. Особливого значення набуває дослідження психологічних особливостей переживання стресу саме у студентському віці, оскільки цей період характеризується активним особистісним розвитком, формуванням професійної ідентичності та високою чутливістю до зовнішніх впливів.

Аналіз наукових джерел свідчить, що рівень переживання стресу під час екзаменаційної сесії залежить від індивідуально-психологічних особливостей студентів, їхніх копінг-стратегій, рівня тривожності та здатності до саморегуляції. Незважаючи на значну кількість досліджень у цій сфері, питання ефективних способів подолання стресу та психологічної підтримки студентів залишається актуальним.

Проблема стресу та його впливу на особистість активно досліджується як у вітчизняній, так і в зарубіжній психології.

Значний внесок у розвиток теорії стресу зробив Ганс Сельє, який визначив стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-яку вимогу та виокремив його позитивну (еустрес) і негативну (дистрес) форми. Його концепція стала основою для подальших досліджень психологічного напруження, зокрема в навчальній діяльності.

У межах когнітивного підходу Р. Лазарус і С. Фолкман розробили теорію стресу та копіngu, відповідно до якої переживання стресу залежить не лише від об'єктивних обставин, але й від суб'єктивної оцінки ситуації та наявних ресурсів особистості. Це положення є ключовим для розуміння особливостей екзаменаційного стресу у студентів.

Серед зарубіжних досліджень варто відзначити роботи L. Dyrbye, у яких аналізується психологічний дистрес студентів, зокрема високий рівень тривожності, депресивних станів і емоційного вигорання. Дослідження S. Lahme та інших учених показують, що рівень стресу значно зростає саме в період екзаменаційної сесії та знижується після її завершення.

В українській психологічній науці проблематика екзаменаційного стресу також широко досліджується. Так, С. Журавльов, В. Михайленко, О. Лускань та інші вчені розглядають особливості стресостійкості студентів і зазначають, що найбільш уразливою категорією є студенти першого курсу через процес адаптації до нових умов навчання.

Г. Дубчак у своїх дослідженнях акцентує увагу на емоційних та когнітивних аспектах стресу, зокрема на підвищеній тривожності, емоційному напруженні та зниженні концентрації уваги. Разом із Л. Сердюк і Т. Траверсе вона підкреслює важливу роль мотивації, особистісних ресурсів і копіng-стратегій у подоланні стресових ситуацій.

О. Бондаренко аналізує основні стресогенні фактори екзаменаційного періоду, серед яких виокремлює великий обсяг навчального матеріалу, дефіцит часу, порушення режиму сну та страх невдачі.

З огляду на сказане вище, тема кваліфікаційної роботи «Психологічні особливості переживання стресу у студентів під час екзаменаційної сесії» є доволі актуальною сьогодні і потребує подальшого вивчення.

Метою дослідження є вивчення психологічних особливостей переживання стресу у студентів під час екзаменаційної сесії.

Відповідно до мети визначено такі завдання дослідження:

- проаналізувати теоретичні підходи до вивчення стресу;

- визначити основні фактори виникнення стресу у студентів під час сесії;
- дослідити рівень тривожності та особливості переживання стресу;
- виявити ефективні копінг-стратегії подолання стресу.

Об'єкт дослідження – стрес як психологічне явище у студентської молоді.

Предмет дослідження – психологічні особливості переживання стресу студентами під час екзаменаційної сесії.

У дослідженні було використано такі психодіагностичні методики:

1. **Методика діагностики рівня тривожності (Ч. Д. Спілбергер, адаптація Ю. Л. Ханіна).** Методика спрямована на вимірювання двох форм тривожності: реактивної (ситуативної) та особистісної. Вона дозволяє визначити рівень емоційного напруження студентів у період екзаменаційної сесії та оцінити їхню схильність до переживання тривоги як стійкої риси особистості.

2. **Шкала психологічного стресу PSM-25 (Лемюр, Тесьє, Філліон).** Методика призначена для визначення рівня психологічного стресу та психічного напруження. Вона дає змогу оцінити суб'єктивне відчуття стресу, ступінь виснаження та напруження, що виникає під впливом навчального навантаження.

3. **Методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (Р. Лазарус, С. Фолкман).** Спрямована на вивчення стратегій подолання стресу (копінг-стратегій). Дозволяє визначити, які способи реагування переважають у студентів: проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані чи уникнення. Дає можливість оцінити ефективність адаптації до стресових умов.

Теоретичне значення та практична значущість роботи полягає в тому, що отримані результати розширюють наукові уявлення про психологічні особливості переживання стресу у студентів під час екзаменаційної сесії, зокрема уточнюють роль тривожності та копінг-стратегій у процесі адаптації до стресових умов навчальної діяльності.

Проведене дослідження сприяє поглибленню теоретичних підходів до вивчення стресу як комплексного психічного явища у студентському віці.

Практична значущість роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів закладів вищої освіти з метою розробки психопрофілактичних та корекційних програм, спрямованих на зниження рівня стресу, підвищення стресостійкості та формування ефективних копінг-стратегій у студентів. Результати дослідження можуть бути також використані у навчальному процесі та психологічному консультуванні студентської молоді.

Практична значущість роботи полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані у практиці психологів закладів вищої освіти для розробки рекомендацій щодо зниження рівня стресу у студентів під час екзаменаційної сесії. Отримані дані сприяють впровадженню психопрофілактичних заходів, розвитку навичок саморегуляції та формуванню ефективних стратегій подолання стресу.

База дослідження і опис вибірки: Дослідно-експериментальна робота проводилася на базі психолого-природничого факультету Рівненського державного гуманітарного університету. Загальна кількість досліджуваних становила 84 особи, з них - 44 студенти 1 та 2 курсів та 40 осіб 3 та 4 курсів.

Апробація результатів дослідження здійснювалась на семінарах та конференціях РДГУ:

Публікації. Матеріали кваліфікаційного дослідження висвітлені в публікації автора.

Тези. Рівень переживання стресу під час екзаменаційної сесії. *Альманах студентського наукового товариства «Актуальні питання психологічної науки»* Випуск 9, 2026 р. с. 69-70.

Структура роботи: кваліфікаційна робота складається із вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного теоретичного та емпіричного дослідження було всебічно проаналізовано проблему переживання стресу студентами під час екзаменаційної сесії та визначено роль копінг-стратегій у процесі подолання психоемоційного напруження. Узагальнення наукових підходів дозволило встановити, що стрес є складним багатовимірним явищем, яке охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти і значною мірою залежить від суб'єктивної оцінки ситуації та ресурсів особистості.

У ході теоретичного аналізу було з'ясовано, що копінг-стратегії виступають ключовим механізмом адаптації до стресових ситуацій. Різні наукові підходи (транзакційний, диспозиційний, ситуативний, когнітивно-поведінковий, ресурсний та інтегративний) по-різному пояснюють природу копінгу, однак усі вони підкреслюють його важливу роль у регуляції психоемоційного стану особистості. Встановлено, що ефективність подолання стресу залежить від поєднання індивідуальних характеристик, умов середовища та наявності внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

Результати емпіричного дослідження підтвердили, що студенти молодших курсів (1–2 курси) характеризуються вищим рівнем реактивної та особистісної тривожності, а також більш вираженим психологічним стресом порівняно зі студентами старших курсів. Це пов'язано з процесом адаптації до нових умов навчання, недостатнім досвідом організації навчальної діяльності та менш сформованими навичками саморегуляції. Водночас студенти 3–4 курсів демонструють нижчий рівень тривожності та стресу, що свідчить про поступове формування психологічної стійкості.

Аналіз копінг-стратегій показав, що серед студентів молодших курсів переважають емоційно-орієнтовані стратегії та уникнення, які є менш ефективними у подоланні стресу. Натомість студенти старших курсів частіше використовують проблемно-орієнтовані стратегії, що сприяють активному вирішенню навчальних труднощів і зниженню рівня психоемоційного напруження. Встановлено взаємозв'язок між рівнем тривожності, психологічного стресу та типом копінг-поведінки: високий

рівень тривожності корелює з неадаптивними стратегіями, тоді як нижчий рівень — з більш конструктивними способами подолання стресу.

Дослідження дозволило визначити, що екзаменаційна сесія є потужним стресогенним фактором, який впливає на психологічний стан більшості студентів. Водночас помірний рівень стресу може мати мобілізуючий характер, сприяючи підвищенню концентрації та ефективності навчальної діяльності, тоді як високий рівень призводить до дезадаптації, зниження продуктивності та емоційного виснаження.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання для розробки програм психологічної підтримки студентів. Особливу увагу доцільно приділяти студентам молодших курсів як групі підвищеного ризику. Ефективними напрямками роботи є розвиток навичок саморегуляції, формування адаптивних копінг-стратегій, навчання управлінню часом та зниженню тривожності.

Отже, мету дослідження досягнуто, поставлені завдання виконано. Отримані результати підтверджують важливість комплексного підходу до вивчення переживання стресу студентами та відкривають перспективи для подальших наукових досліджень у напрямі розробки ефективних психокорекційних програм і підвищення психологічного благополуччя студентської молоді.