

УДК 159.922.8:159.942.5-057.875

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.3/18>**Мицишин М.М.**<http://orcid.org/0000-0003-4836-8085>

Національний університет «Львівська політехніка»

Баньої А.І.<https://orcid.org/0009-0009-9107-2440>

Національний університет «Львівська політехніка»

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ТРИВОГИ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ ВИПУСКНИХ КУРСІВ: ДЕТЕРМІНАНТИ, РЕГУЛЯЦІЯ І ЗВ'ЯЗОК ІЗ МЕНТАЛЬНИМ ЗДОРОВ'ЯМ

У статті представлено результати теоретичного та емпіричного дослідження психологічних чинників, що визначають стан тривоги у студентів-психологів на завершальному етапі навчання у закладі вищої освіти. Актуальність роботи зумовлена інтенсифікацією навчального процесу, зростанням психоемоційного навантаження та необхідністю адаптації молоді до умов сучасного ринку праці в період системних суспільних викликів. Автори аналізують перехідний етап від ролі студента до статусу молодого фахівця як специфічний період кризи особистісного становлення, що супроводжується ухваленням доленосних рішень та високою невизначеністю професійного майбутнього.

У межах дослідження проведено опитування та діагностування тривоги серед вибірки 70 студентів (59 жінок та 11 чоловіків) із використанням Шкали тривоги Бека (BAI), Шкали позитивного ментального здоров'я (PMH-Scale) та тесту на стійкість до стресу. Результати контент-аналізу свідчать, що визначальним джерелом тривоги для 57% респондентів є «Академічний тиск» (іспити, захист кваліфікаційних робіт, дедлайни), тоді як фактор професійної невизначеності становить 15-24% переживань.

Також у рамках дослідження здійснено кореляційний аналіз, який продемонстрував сильний негативний зв'язок між тривогою та позитивним ментальним здоров'ям ($r = -0,784$; $p < 0,001$). Встановлено, що низький рівень стресостійкості (виявлений у 31,43% опитаних) та дефіцит внутрішніх ресурсів є ключовими предикторами дезадаптації. У статті обґрунтовано необхідність впровадження спеціалізованих програм психологічного супроводу випускників, спрямованих на розвиток факторів саморегуляції, зміцнення ментального здоров'я та формування навичок саморегуляції для успішної професійної самореалізації.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці тренінгових програм емоційної саморегуляції у випускників, проведенні лонгїтюдного моніторингу їхньої професійної адаптації та вивченні впливу цифрового середовища на формування «страху неуспіху».

Ключові слова: тривога, студенти-психологи, академічний тиск, ментальне здоров'я, стресостійкість, професійне становлення, фактори саморегуляції.

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку вищої освіти в Україні характеризується зростанням вимог до професійної підготовки майбутніх фахівців, що супроводжується інтенсифікацією навчального процесу та підвищенням психоемоційного навантаження на студентство. Особливої гостроти ця проблема набуває на завершальному етапі навчання в університеті, який є специфічним періодом кризи у процесі індивідуального становлення особистості. Цей етап

пов'язаний із прийняттям доленосних рішень, кардинальною зміною соціального статусу – від ролі студента до ролі молодого фахівця – та необхідністю інтеграції у професійне середовище з жорсткими кваліфікаційними вимогами і суворою регламентацією діяльності.

Проблема тривожності серед студентів-випускників є надзвичайно актуальною, оскільки високі показники тривоги можуть стати передумовою серйозних проблем із ментальним здоров'ям



та призвести до раннього кар'єрного вигорання вже на старті професійної діяльності. Стан тривоги у випускників детермінований низкою стресогенних чинників: професійною самоідентифікацією, необхідністю мобілізації інтелектуальних ресурсів перед складанням держіспитів та захистом кваліфікаційних робіт, невизначеністю професійного майбутнього та складними умовами сучасного ринку праці.

Зв'язок зазначеної проблеми з важливими науковими та практичними завданнями полягає у необхідності поглиблення розуміння механізмів виникнення тривоги в період переходу від навчання до праці та вивчення її впливу на психологічне благополуччя особистості. Також важливою є розробка та впровадження ефективних систем психологічного супроводу випускників, формування в них стресостійкості та навичок саморегуляції, що є критично важливим для збереження кадрового потенціалу країни.

Тривога в цьому контексті виступає не лише як негативний емоційний стан, а й як багатокомпонентний психологічний феномен, що охоплює когнітивні, емоційні та фізіологічні реакції на потенційні загрози успішності та благополуччю в освітньому та майбутньому професійному середовищі. Отже, дослідження чинників та особливостей переживання тривоги студентами випускних курсів є необхідною умовою для створення сприятливого підґрунтя для їхньої подальшої успішної самореалізації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема тривоги та тривожності посідає чільне місце в сучасній психологічній науці, що зумовлено її багатогранністю та значним впливом на життєдіяльність особистості. У зарубіжній психології фундаментальні підходи до розуміння природи тривоги були закладені у працях З. Фрейда, А. Адлера, К.-Г. Юнга, К. Хорні, Е. Фромма, Г.-С. Саллівана, Р. Мея та Г. Айзенка та ін. [1; 5; 6; 10]. Зокрема, З. Фрейд одним із перших визначив тривогу як «вузлову проблему» психології. Вагомий внесок у диференціацію станів тривоги та рис тривожності зробив Ч. Спілбергер, чия концепція дозволяє розмежовувати ситуативну та особистісну тривожність [10].

У вітчизняній науковій думці активне вивчення цього феномену розпочалося у 1970-х роках, де тривога розглядалася у зв'язку з особистісними та інтелектуальними особливостями, а також у контексті різних видів діяльності. Дослідники (О. Волошок, Л. Карамушка, І. Ясточкіна та ін.) приділяли значну увагу вивченню стресостійкості

та ментального здоров'я як чинників, що опосередковують переживання тривоги [1; 4; 6]. Питання професійного становлення та специфіки студентства як особливої соціальної групи висвітлювали у своїх працях Л. Долинська, Л. Жданюк, І. Чиньона та ін. [2; 3; 5].

Взаємозв'язок тривоги з психологічним благополуччям та самоактуалізацією особистості аналізується в межах гуманістичної психології через концепції Е. Дінера, К. Кіза, К. Ріфф та ін. Дослідники підкреслюють, що підвищена тривожність негативно корелює з контролем над середовищем та наявністю життєвих цілей [7; 8; 9].

Попри ґрунтовний аналіз загальних аспектів, недостатньо вивченими залишаються дослідження чинників, що провокують тривогу на фінальному етапі навчання та пошук ресурсів для її подолання визначають *актуальність* нашого дослідження.

Постановка завдання. Мета статті – дослідити детермінанти та особливості переживання тривоги у студентів-психологів випускних курсів, визначити взаємозв'язок із ментальним здоров'ям.

Для досягнення поставленої мети передбачено вирішення таких завдань:

1. Розкрити та систематизувати специфічні психологічні чинники (академічний тиск, професійна невизначеність, соціальні очікування), що детермінують високий рівень тривоги на завершальному етапі навчання в університеті.

2. Емпірично дослідити рівні прояву тривоги у студентів випускних курсів та встановити характер взаємозв'язків між параметрами тривоги, показниками позитивного ментального здоров'я та стресостійкістю особистості.

Це дослідження спирається на концептуальні підходи зарубіжних (З. Фрейд, Ч. Спілбергер, К. Ріфф, Е. Дінер) та вітчизняних (С. Максименко, Л. Карамушка, І. Булах, Л. Долинська) науковців, які розглядають тривогу в контексті особистісного розвитку та адаптаційних можливостей людини.

Виклад основного матеріалу. У дослідженні взяли участь 70 студентів-психологів випускних курсів (59 жінок і 11 чоловіків віком 20–22 роки) бакалаврату Національного університету «Львівська політехніка». Збір даних здійснювався анонімно за допомогою сервісу Google Forms у межах вивчення психологічних чинників та специфіки тривоги майбутніх фахівців. Вибір методів діагностики був зумовлений необхідністю комплексного охоплення як симптоматичних проявів тривоги, так і внутрішніх ресурсів особистості. Використаний інструментарій включав:

1. Авторську анкету із відкритими запитанням щодо особливостей переживання тривоги.

2. Шкалу тривоги Бека (*Beck Anxiety Scale, BAI*) для діагностики інтенсивності соматичних та когнітивних симптомів.

3. Шкалу позитивного ментального здоров'я (*PMH-Scale*) (адаптація Л. М. Карамушки та ін.) для оцінки задоволеності життям та самосправності.

4. Тест «Стійкість до стресу» (за ред. С. Д. Максименка) для визначення адаптаційного потенціалу.

Здійснений контент-аналіз відповідей респондентів дозволив виділити 5 груп кластерів факторів тривоги (див. табл. 1).

Результати проведеного опитування свідчать про домінування чинників освітнього процесу в структурі психоемоційного напруження респондентів. Зокрема, кластер «Академічний тиск», визначено ключовим детермінантом тривожності, на який вказали 57% опитаних (N=39). Значно меншу частку в ієрархії стресорів посідають зовнішні та особистісні фактори (22%), а також переживання щодо професійної самореалізації та майбутньої невизначеності (15%). Мінімальний показник відсутності тривожних станів (6%)

підтверджує високий рівень загальної вразливості вибірки до актуальних викликів середовища.

Інше запитання анкети стосувалося того, що допомагає впоратися з тривогою. За допомогою контент-аналізу вдалося виділити фактори, що сприяють емоційній саморегуляції та стишенню переживання тривоги (див. табл. 2).

Аналіз структури факторів саморегуляції респондентів виявив пріоритетність раціональних підходів до стабілізації психологічного стану. Провідне місце посідають методи управління внутрішніми та часовими ресурсами (26.7%), що передбачають оптимізацію режиму відпочинку та зниження когнітивного навантаження. Майже рівнозначну роль відіграє потреба в інформаційній визначеності та контролі над ситуацією (25.0%), що в поєднанні із запитом на соціальну та емоційну підтримку (23.3%) формує комплексний запит на прозору комунікацію та лояльне ставлення з боку оточення. Водночас частка екзистенційних факторів (18.3%), таких як перемога чи фінансова стабільність, вказує на те, що суб'єктивний добробут вибірки значною мірою залежить від зовнішнього макросоціального контексту.

Результати діагностики за Шкалою Бека свідчать про значну поширеність тривожних станів

Таблиця 1

Фактор тривоги

Кластер (джерело тривоги)	Приклади відповідей	Кількість згадок (N=70)	Частка
Академічний тиск	Іспити, дипломна робота, держіспит, навчання, дедлайни, академічна заборгованість.	39	57%
Майбутнє та невизначеність	Працевлаштування, майбутнє, що робити після завершення курсу, невідомість, самореалізація.	10	15%
Зовнішні та особистісні фактори	Війна, гроші, нестача часу/сил, невпевненість у собі, переживання.	15	22%
Відсутність тривоги	«Наразі в мене немає тривоги», «Немає ніякої тривоги».	6	6%

Таблиця 2

Фактори саморегуляції

Кластер (Стратегія)	Основні фактори та приклади відповідей	Кількість згадок (N=70)	Частка
Управління ресурсами	Відпочинок, сон, канікули, зменшення навантаження, більше вільного часу, планування часу.	21	26.7%
Ясність та контроль (інформаційний)	Чіткість, визначеність, більше інформації від керівників/університету, вчасне виконання завдань, закрита сесія.	20	25.0%
Соціальна та емоційна підтримка	Лояльне/адекватне ставлення, мотивація від викладачів, взаєморозуміння, підтримка, спілкування, психотерапія.	14	23.3%
Екзистенційна стійкість	Перемога України, мир, впевненість в завтрашньому дні, гроші, пропозиції роботи.	11	18.3%
Інше	Ліки, алкоголь, нічого не робити, не знаю.	4	6.7%

серед майбутніх фахівців. Зокрема, найбільша частка респондентів (40 %) демонструє середній рівень тривоги (9–18 балів). Цей показник ми інтерпретуємо як такий, що має подвійну природу: з одного боку, він може виконувати мобілізуючу функцію, стимулюючи студента до підготовки дипломної роботи та іспитів; з іншого – за умови тривалої дії стресорів професійного пошуку, він легко трансформується у дезадаптивну форму.

Тривожним показником є наявність 8,57% випускників із високим рівнем тривоги. Для цієї групи характерна виражена психоемоційна дезадаптація, що проявляється у соматичних скаргах та значних труднощах при ухваленні рішень щодо майбутньої кар'єри. Сумарно 48,57% студентів вибірки мають середній або високий рівень тривоги, що підтверджує гіпотезу про кризовий характер завершального етапу навчання.

Вивчення позитивного ментального здоров'я показало, що майже половина випускників (47,14%) володіє середнім рівнем внутрішніх ресурсів. Проте 22,86% студентів мають низький рівень позитивного ментального здоров'я, що корелює з підвищеною вразливістю до стресу та зниженою здатністю до конструктивного вирішення проблем самовизначення.

Показники стійкості до стресу також викликають занепокоєння: лише 14,29% випускників демонструють високу стійкість. Більшість (54,29%) мають середній рівень, який дозволяє справлятися з типовими навчальними стресорами, але виявляється недостатнім у ситуації множинних життєвих викликів (завершення навчання, пошук роботи, зміна місця проживання). Низьку стійкість виявлено у 31,43% опитаних, що свідчить про схильність цієї групи до використання неконструктивних факторів саморегуляції.

Кореляційний аналіз (за Пірсоном) виявив статистично значущі закономірності.

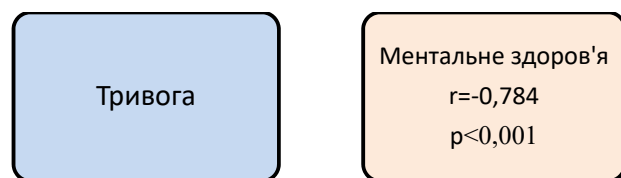


Рис. 1. Кореляційна плеяда зв'язку між показниками тривоги та ментального здоров'я

Тривога та ментальне здоров'я: встановлено сильний негативний зв'язок ($r = -0,784$; $p < 0,001$). Це доводить, що зростання тривоги прямо пропорційно підриває суб'єктивне відчуття благополуччя та задоволеності життям

у студентів-випускників. Це виступає потужним захисним фактором: студенти з високими показниками позитивного ментального здоров'я сприймають виклики випускного курсу як можливості для зростання, а не як загрозу.

Комплексний аналіз даних дозволяє стверджувати, що тривожність студентів-випускників детермінована як зовнішніми обставинами (академічне навантаження, іспити), так і внутрішніми чинниками (невизначеність професійного майбутнього). Висока концентрація середнього та високого рівня тривоги (майже 50% вибірки) є наслідком дефіциту адаптаційних ресурсів та навичок саморегуляції.

Таким чином, отримані результати обґрунтовують необхідність впровадження спеціалізованих програм психологічного супроводу випускників, спрямованих на розвиток стійкості до стресу та зміцнення позитивного ментального здоров'я як ключових антидотів дезадаптивної тривожності.

Висновки. У результаті проведеного теоретичного аналізу та емпіричного дослідження психологічних чинників і особливостей переживання тривоги у студентів-випускників зроблено такі висновки: 1) тривогу ідентифіковано як стійку особистісну диспозицію, що проявляється у схильності до інтенсивного переживання в ситуаціях, які суб'єктивно сприймаються як загрозові; для випускників вищої школи цей стан зумовлений перехідним етапом: від соціальної ролі студента до ролі молодого фахівця, що супроводжується кризою професійного самовизначення та високим психоемоційним навантаженням; 2) емпірично встановлено, що майже половина респондентів (48,57%) демонструє середній (40,00%) або високий (8,57%) рівень тривоги за шкалою Бека; це підтверджує, що завершальний етап навчання є об'єктивно стресогенним періодом, який вимагає мобілізації значних вольових та інтелектуальних ресурсів; 3) доведено наявність сильного негативного кореляційного зв'язку між рівнем тривоги та позитивним ментальним здоров'ям ($r = -0,784$; $p < 0,001$); це свідчить про те, що зростання тривожності критично знижує суб'єктивне відчуття благополуччя та задоволеності життям; також підтверджено негативний зв'язок тривоги зі стійкістю до стресу і встановлено, що 31,43% випускників мають низьку стійкість до стресу, а 22,86% – низький рівень позитивного ментального здоров'я. Саме ці групи є найбільш вразливими до дезадаптації та потребують цілеспрямованого психологічного супроводу.

Подальші наукові розвідки у цьому напрямку можуть бути зосереджені на: розробці та апробації програм психологічної корекції та тренінгів із розвитку копінг-стратегій для студентів-випускників із метою зниження рівня їхньої особистісної тривожності; дослідженні динаміки тривожності в лонгітюдних проєктах: від моменту

захисту дипломної роботи до завершення першого року професійної діяльності, для оцінки швидкості адаптації молодих фахівців; вивченні впливу цифрового середовища та соціальних мереж на формування «страху неуспіху» у випускників, що є специфічним чинником тривоги в сучасних умовах.

Список літератури:

1. Волошок О. В. Психологічний зміст та особистісні чинники тривожних переживань студентської молоді. *Габітус*. 2022. Вип. 36. С. 150–154. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-52>
2. Долинська Ю. Г. Особистісне зростання практичного психолога в процесі його професійної підготовки. *Психологія. Збірник наук. праць*. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. Вип. I. С. 155–160.
3. Жданюк Л. О. Соціально-психологічні особливості студентського віку. *Вісник післядипломної освіти. Серія : Соціальні та поведінкові науки*, 2017. № 4–5. С. 28–40.
4. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/730974/1/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BC%D1%83%D1%88%D0%BA%D0%B0%20%D0%9B.%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%96%20%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%0%D1%86%D1%96%D1%97.pdf> (дата звернення: 13.11.2026)
5. Чиньона І. І. Особливості впливу тривожності на розвиток соціального інтелекту студентів: дис. канд. психол. наук: 19.00.05. Херсон; Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, 2017. 240 с.
6. Ясточкіна І.А. Психологічні чинники виникнення та корекція тривожності в ранньому юнацькому віці: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07; НПУ імені М.П. Драгоманова. Київ, 2011. 320 с.
7. Diener E., Oishi S., Lucas R. E. Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 2003. 54(1). P. 403–425.
8. Keyes C. L. M. Promoting flourishing: Aspects of psychological and social well-being. *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived*. 2003. P. 121–140.
9. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69, No. 4. P. 719–727.
10. Spielberger C. D. Anxiety as an emotional state. *Anxiety*. 1972. P. 23–49.

Myshchyshyn M.M., Banyoi A.I. CHARACTERISTICS OF ANXIETY EXPERIENCED BY FINAL-YEAR PSYCHOLOGY STUDENTS: DETERMINANTS, REGULATION AND THE RELATIONSHIP WITH MENTAL HEALTH

This article presents the results of a theoretical and empirical study of the psychological factors that determine anxiety levels among psychology students in the final stage of their higher education. The relevance of this work stems from the intensification of the educational process, the increase in psychological and emotional stress, and the need for young people to adapt to the conditions of the modern labour market amidst systemic societal challenges. The authors analyse the transitional stage from the role of a student to the status of a young professional as a specific period of crisis in personal development, accompanied by life-changing decisions and high uncertainty regarding one's professional future.

As part of the study, a survey and assessment of anxiety were conducted among a sample of 70 students (59 women and 11 men) using the Beck Anxiety Inventory (BAI), the Positive Mental Health Scale (PMH-Scale) and a stress resilience test. The results of the content analysis indicate that the primary source of anxiety for 57% of respondents is 'academic pressure' (exams, thesis defences, deadlines), whilst the factor of professional uncertainty accounts for 15–24% of their concerns.

The study also included a correlation analysis, which revealed a strong negative correlation between anxiety and positive mental health ($r = -0.784$; $p < 0.001$). It was found that low stress resilience (observed in 31.43% of respondents) and a lack of internal resources are key predictors of maladjustment. The article justifies the need to implement specialised psychological support programmes for graduates, aimed at developing coping strategies, strengthening mental health and fostering self-regulation skills for successful professional self-realisation.

Prospects for further research include the development of training programmes to develop graduates' coping strategies, the conduct of longitudinal monitoring of their professional adaptation, and the study of the impact of the digital environment on the formation of 'fear of failure'.

Keywords: *anxiety, psychology students, academic pressure, mental health, stress resilience, professional development, self-regulation factors.*

Дата першого надходження статті до видання: 26.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 21.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 19.05.2026