

УДК 159.944.4:159.9.072
DOI <https://doi.org/10.26661/2786-7471/2026-1-9>

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ ТА ЇХ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ІЗ РЕЗИЛЬЄНТНІСТЮ

Питлюк-Смеречинська О. Д.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
ЗВО «Університет Короля Данила»
вул. Євгена Коновальця, 35, Івано-Франківськ, Україна
orcid.org/0009-0008-7140-7920
oleksandra.pytliuk-smerechynska@ukd.edu.ua*

Халік О. О.

*кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри психології
ЗВО «Університет Короля Данила»
вул. Євгена Коновальця, 35, Івано-Франківськ, Україна;
доцент кафедри загальної та вікової психології
Криворізький державний педагогічний університет
просп. Університетський, 54, Кривий Ріг, Дніпропетровська область, Україна
orcid.org/0000-0002-0460-6072
olena.khalik@ukd.edu.ua*

Запукляк О. З.

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології
вул. Євгена Коновальця, 35, Івано-Франківськ, Україна
orcid.org/0009-0000-4468-9397
oleh.zapukhliak@ukd.edu.ua*

Ключові слова: *копінг-стратегії, хронічний стрес, студентська молодь, студенти-психологи, резильєнтність, психологічна адаптація.*



Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Статтю присвячено емпіричному дослідженню особливостей копінг-стратегій студентської молоді в умовах хронічного стресу. Актуальність дослідження зумовлена тривалим впливом стресогенних чинників сучасного соціального середовища (соціальна нестабільність, воєнні виклики, навчальні навантаження), які супроводжуються підвищеним психоемоційним напруженням і виснаженням адаптаційних ресурсів студентів, зокрема майбутніх психологів. Метою статті є виявлення структури, домінуючих типів і функціональної спрямованості копінг-стратегій студентів-психологів в умовах хронічного стресу, а також визначення взаємозв'язку між копінг-поведінкою та рівнем резильєнтності як системоутворювальним ресурсом психологічної адаптації. Емпіричне дослідження проведено серед студентів-психологів, вибірка становила 145 осіб, із застосуванням комплексу психодіагностичних методик, спрямованих на оцінку когнітивних, емоційних і поведінкових аспектів копінг-поведінки та рівня резильєнтності, з використанням методів описової статистики та кореляційного аналізу. Для діагностики копінг-стратегій використано методику «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» Н.С. Ендлера, Дж.Д.А. Паркера, «Індикатор копінг-стратегій» Дж. Амірхана та методику Е. Хейма; для оцінки резильєнтності застосовано

шкалу Коннора – Девідсона. Результати дослідження засвідчили, що у структурі копінг-поведінки студентської молоді переважають проблемно-орієнтовані та інші активні й адаптивні копінг-стратегії, зокрема стратегія вирішення проблем і пошук соціальної підтримки, що свідчить про орієнтацію більшості респондентів на конструктивні способи подолання стресових впливів. Водночас уникаючі та неадаптивні форми реагування мають нижчу представленість і пов'язані з обмеженістю адаптаційних ресурсів у частини студентів. Установлено статистично значущі кореляційні зв'язки між активними копінг-стратегіями та рівнем резильєнтності, а також зворотні зв'язки між резильєнтністю та емоційно-орієнтованими й уникаючими формами копіngu, що підкреслює її ресурсну роль у підтриманні психологічної адаптації в умовах хронічного стресу.

COPING STRATEGIES OF UNIVERSITY STUDENTS UNDER CONDITIONS OF CHRONIC STRESS AND THEIR RELATIONSHIP WITH RESILIENCE

Pytliuk-Smerechynska O. O.

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Psychology
Higher Educational Institution «King Danylo University»
Yevhena Konovaltsia str., 35, Ivano-Frankivsk, Ukraine
orcid.org/0009-0008-7140-7920
oleksandra.pytliuk-smerechynska@ukd.edu.ua*

Khalik O. O.

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Head of the Department of Psychology
Higher Educational Institution «King Danylo University»
Yevhena Konovaltsia str., 35, Ivano-Frankivsk, Ukraine;
Associate Professor at the Department of General and Developmental Psychology Kryvyi Rih State
Pedagogical University
Universytetskyi Ave., 54, Kryvyi Rih, Dnipropetrovsk region, Ukraine
orcid.org/0000-0002-0460-6072
olena.khalik@ukd.edu.ua*

Zapukhliak O. Z.

*Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor at the Department of Psychology
Higher Educational Institution «King Danylo University»
Yevhena Konovaltsia str., 35, Ivano-Frankivsk, Ukraine
orcid.org/0009-0000-4468-9397
oleh.zapukhliak@ukd.edu.ua*

Key words: *coping strategies, chronic stress, university students, psychology students, resilience, psychological adaptation.*

This study presents an empirical examination of coping strategies among university students exposed to chronic stress. The relevance of the research is обусловлена the prolonged impact of stressors characteristic of the contemporary social context, including social instability, wartime-related challenges, and academic demands, which contribute to increased psycho-emotional strain and the gradual depletion of adaptive resources, particularly among future psychologists. The aim of the study is to identify the structure, predominant types, and functional orientation of coping strategies in

psychology students experiencing chronic stress, as well as to examine the relationship between coping behavior and resilience as a key resource of psychological adaptation.

The empirical study was conducted on a sample of 145 psychology students. A comprehensive battery of psychodiagnostic instruments was used to assess cognitive, emotional, and behavioral dimensions of coping, along with the level of resilience. Data were analyzed using descriptive statistics and Pearson correlation analysis. Coping strategies were assessed using the Coping Inventory for Stressful Situations (N.S. Endler & J.D.A. Parker), the Coping Strategy Indicator (J. Amirkhan), and Heim's coping taxonomy, while resilience was measured using the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC).

The findings indicate that problem-focused coping and other active, adaptive coping strategies predominate in the coping profiles of the student sample, particularly problem-solving and seeking social support. This pattern reflects an overall orientation toward constructive stress regulation. In contrast, avoidant and maladaptive coping strategies were less prevalent and were associated with reduced adaptive resources in a subset of participants. Furthermore, statistically significant positive associations were found between active coping strategies and resilience, whereas negative associations emerged between resilience and emotion-focused as well as avoidant coping strategies. These results highlight the central role of resilience in facilitating effective psychological adaptation under conditions of chronic stress.

Постановка проблеми. Вивчення копінг-стратегій особистості в умовах хронічного стресу набуває особливої наукової та практичної значущості в сучасному суспільстві, яке функціонує у ситуації тривалих соціальних, економічних і воєнних викликів. Хронічний стрес на відміну від короткочасних стресових впливів має накопичувальний характер і призводить до виснаження психічних ресурсів, порушення емоційної рівноваги та зниження адаптивних можливостей особистості. У цьому контексті копінг-стратегії розглядаються як ключові психологічні механізми подолання складних життєвих ситуацій, що забезпечують збереження психологічного здоров'я, стабільності функціонування та ефективної адаптації до змінних умов середовища.

Особливої уваги потребує вивчення копінг-стратегій студентської молоді як соціально-демографічної групи, що перебуває на етапі активного особистісного та професійного становлення. Поєднання навчальних вимог, невизначеності життєвих перспектив і тривалого впливу стресогенних чинників зумовлює підвищене психоемоційне навантаження та актуалізує потребу в ефективних способах саморегуляції й подолання труднощів. У межах цієї групи студенти-психологи становлять особливу категорію, оскільки їхня професійна підготовка пов'язана з постійною рефлексією власних психічних станів і взаємодією з емоційно насиченим досвідом інших людей. За умов хронічного стресу така подвійна залученість може як посилювати адаптаційний потенціал, так і підвищувати ризик емоційного виснаження, що

зумовлює необхідність цілеспрямованого дослідження структури й ефективності копінг-стратегій студентів-психологів.

У сучасних психологічних дослідженнях опанувальна поведінка особистості розглядається як багатовимірний феномен, що формується у процесі взаємодії індивіда з вимогами стресогенного середовища та опосередковується когнітивними, емоційними й поведінковими механізмами. Теоретичні підходи до аналізу копінг-поведінки ґрунтуються на положеннях концепції Г. Сельє та моделі Р. Лазаруса [1], у межах яких подолання трактується як динамічний процес когнітивної оцінки, переоцінки та свідомого вибору стратегій реагування. У цьому контексті копінг постає не як фіксована особистісна характеристика, а як система усвідомлених дій, адаптивність яких визначається як об'єктивними параметрами ситуації, так і індивідуальними ресурсами суб'єкта [2].

В українських психологічних дослідженнях проблема стресу та опанувальної поведінки розглядається в контексті сучасних соціальних викликів, зокрема тривалої соціальної нестабільності та воєнних подій. У наукових працях Н. Савелюк акцент зроблено на аналізі психоемоційного стану молоді в умовах соціальної нестабільності та воєнних подій. Дослідниця розглядає рівень суб'єктивно переживаного стресу студентської молоді, специфіку психічних реакцій на тривалі стресогенні впливи, а також значення соціальної підтримки й індивідуальних психологічних ресурсів у процесі подолання стресу [3]. М. Кононова і Т. Кучма у своїх роботах здійснюють теоретич-

ний аналіз феномену стресу, порівнюють основні психологічні підходи до його інтерпретації та узагальнюють наукові уявлення щодо різновидів і форм стресових станів [4].

Реагування особистості на стресові ситуації зумовлюється сукупністю індивідуально-психологічних чинників, серед яких провідне місце займають рівень самоконтролю, характер стресового протистояння, а також вибрані стратегії й способи подолання труднощів. Копінг-стратегії розглядаються як свідомо сформовані моделі психологічної діяльності та поведінки, спрямовані на подолання або зниження інтенсивності стресових впливів. Їхніми основними функціями є підтримання психологічного благополуччя особистості, збереження психічного й фізичного здоров'я, а також стабільності соціальних взаємодій [5].

Значущу роль у структурі опанувальної поведінки відіграють проблемно-орієнтовані стратегії, спрямовані на активне вирішення труднощів шляхом аналізу умов діяльності, планування дій і мобілізації внутрішніх та зовнішніх ресурсів, які в більшості досліджень розглядаються як найбільш конструктивні для збереження психологічного благополуччя. Водночас емоційно-орієнтовані та унікаючі стратегії мають ситуативно залежний характер і за умов хронічного стресу можуть утрачати адаптивний потенціал, посилюючи ризики дезадаптації. У межах ресурсного підходу опанувальна поведінка реалізується на основі копінг-ресурсів, серед яких провідне місце займають психологічні ресурси та розвинена система саморегуляції. При цьому саморегуляція забезпечує узгодження цілей, умов діяльності та способів дії, інтегруючи процеси планування, моделювання, програмування й контролю поведінки, а також такі регуляторно-особистісні властивості, як гнучкість і самостійність. У цьому контексті О. Ігумнова пропонує розглядати копінг-поведінку студентської молоді як системне утворення, у якому ефективність подолання стресових ситуацій визначається узгодженістю вибраних копінг-стратегій із рівнем особистісних ресурсів і саморегуляторних можливостей [6].

Важливим теоретико-методологічним підґрунтям для даного дослідження є наукові положення, представлені у роботах О. Ткачишиної, де особистісний потенціал розглядається як базисна основа формування конструктивних копінг-стратегій. Авторка обґрунтовує роль резильєнтності, мотиваційно-сміслових утворень, рефлексивності, толерантності до невизначеності та готовності до змін як ключових ресурсів опанувальної поведінки особистості [7]. Зазначений підхід дає змогу інтерпретувати копінг-стратегії студентської молоді не як ізольовані поведінкові реакції, а як прояв інтегрованого особистісного потен-

ціалу, що визначає ефективність психологічної адаптації в умовах хронічного стресу.

Мета статті полягає у комплексному емпіричному дослідженні особливостей копінг-стратегій студентської молоді в умовах хронічного стресу, зокрема у виявленні структури, домінуючих типів і функціональної спрямованості копінг-поведінки студентів-психологів, а також у встановленні характеру взаємозв'язків між копінг-стратегіями та рівнем резильєнтності як системоутворювальним ресурсом психологічної адаптації особистості.

Матеріали і методи. Для досягнення мети емпіричного дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення копінг-стратегій та ресурсів психологічної стійкості студентської молоді в умовах хронічного стресу. До батареї психодіагностичних методик увійшли чотири: «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (Норман С. Ендлер, Джеймс Д.А. Паркер в адаптації Т. Крюкової) [8, с. 173–175], яка дає змогу визначити проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований копінг і копінг, спрямований на уникнення; «Індикатор копінг-стратегій» Дж. Амірхана [8, с. 175–177] для оцінки стратегій активного розв'язання проблем, пошуку соціальної підтримки та уникнення; 3) Методика психологічної діагностики копінг-механізмів Е. Хейма [8, с. 170–173], спрямована на виявлення адаптивних, відносно адаптивних і неадаптивних копінг-механізмів у когнітивній, емоційній і поведінковій сферах; Шкала резильєнтності (життєстійкості) Коннора – Девідсона (CD-RISC) [9] для оцінки рівня психологічної стійкості студентів-психологів.

Емпіричне дослідження було проведено у жовтні 2025 р. на базі закладу вищої освіти «Університет Короля Данила». Вибір дослідницької бази був зумовлений її репрезентативністю для сучасного освітнього простору України, а також можливістю організації стандартизованих умов психодіагностичного дослідження в очному форматі. У дослідженні взяли участь 145 здобувачів освіти, які навчаються за спеціальністю «Психологія». Усі респонденти на момент проведення дослідження були студентами денної та заочної форм навчання та є представниками юнацького віку, який за своїми особливостями характеризується підвищеною чутливістю до стресогенних чинників і передбачає активне формування індивідуальних копінг-стратегій. Статистична обробка отриманих емпіричних даних здійснювалася із застосуванням первинних та вторинних методів статистичної обробки даних, зокрема описової статистики, а також кореляційного аналізу з використанням коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона, що забезпечило надійність та

обґрунтованість інтерпретації отриманих результатів.

Результати дослідження. Результати емпіричного дослідження, отримані за методикою «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (Норман С. Ендлер, Джеймс Д.А. Паркер в адаптації Т. Крюкової), дали змогу виявити специфіку домінуючих копінг-стратегій у студентів-психологів в умовах хронічного психоемоційного навантаження (рис. 1). Аналіз статистичних даних показав, що проблемно-орієнтований копінг є провідним для 48,3% респондентів ($M = 56,8$), що проявляється у прагненні до активного аналізу стресових ситуацій, пошуку конструктивних шляхів їх розв'язання та контролі над життєвими обставинами. Така тенденція свідчить про орієнтацію значної частини студентів на раціональні та адаптивні способи подолання труднощів. Водночас домінування емоційно-орієнтованого копіngu було зафіксовано у 34,5% студентів ($M = 49,2$), що вказує на схильність до фокусування на власних емоційних переживаннях, внутрішнє напруження та афективні реакції у відповідь на стресові чинники. Переважання даного стилю у цієї частини студентів може бути пов'язане з тривалістю дії стресу та високим рівнем психоемоційної залученості в умовах соціальної нестабільності.

Найменш представленим у вибірці респондентів виявився копінг, спрямований на уникнення, який проявився лише у 17,2% респондентів ($M = 42,6$). Цей копінг характеризується тенденцією до відсторонення від проблемних ситуацій, відкладанням їх розв'язання або переключенням уваги з метою зниження емоційного напруження. Його використання в умовах хронічного стресу може свідчити про обмежені адаптаційні ресурси та підвищену уразливість до негативних психоемоційних наслідків.

Результати емпіричного дослідження, отримані за методикою «Індикатор копінг-стратегій», показали, що провідною у структурі копінг-поведінки респондентів є стратегія вирішення проблем, яка домінує у 46,9% студентів ($M = 27,4$). Дана стратегія належить до активних поведінкових копінг-стратегій і характеризується спрямованістю особистості на мобілізацію наявних внутрішніх ресурсів із метою аналізу проблемної ситуації та пошуку ефективних способів її подолання (табл. 1). Переважання цієї стратегії може свідчити про сформованість конструктивних механізмів реагування на стресові впливи у значної частини студентів-психологів.

Дещо менш вираженою, проте значущою за частотою використання, є стратегія пошуку соціальної підтримки, яка домінує у 32,4% досліджуваних ($M = 24,1$). Зазначена стратегія також належить до активних поведінкових форм копінг-поведінки та відображає орієнтацію на залучення зовнішніх соціальних ресурсів у процесі подолання стресових ситуацій. Отримані результати підкреслюють важливу роль міжособистісної підтримки як чинника психологічної адаптації в умовах хронічного стресу. Найменш представленою у структурі копінг-поведінки студентської молоді виявилася стратегія уникнення, яка домінує у 20,7% респондентів ($M = 21,3$). Дана стратегія характеризується прагненням до зниження суб'єктивної значущості проблеми шляхом дистанціювання від неї або відмови від активного вирішення стресової ситуації. Її використання в умовах хронічного стресу може розглядатися як потенційно менш ефективний спосіб психологічної адаптації та свідчити про обмеженість адаптаційних ресурсів у частини респондентів.

Результати кореляційного аналізу дали можливість зафіксувати наявність статистично значу-

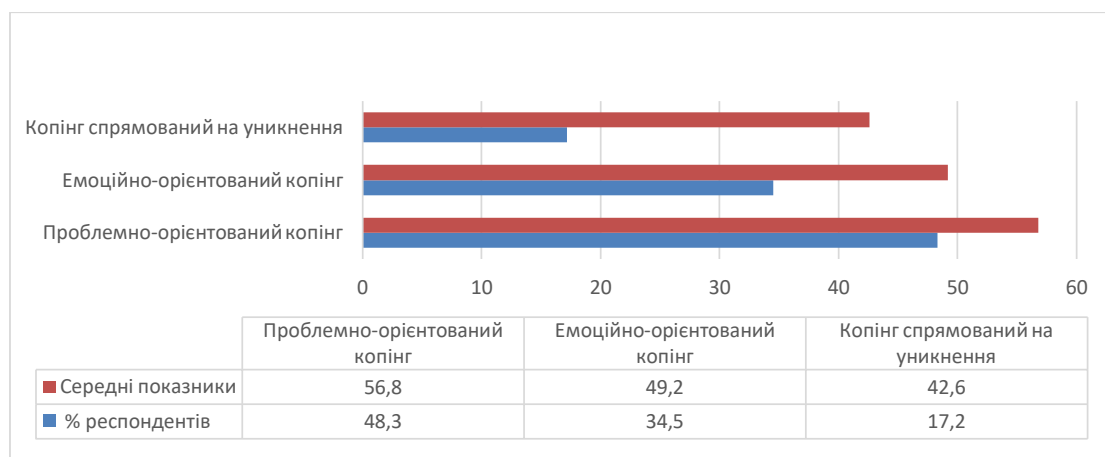


Рис. 1. Результати діагностики за методикою «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях»

Результати діагностики за методикою «Індикатор копінг-стратегій»

Копінг-стратегія	Кількість респондентів (n)	Відсоткове співвідношення (%)	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)
Стратегія вирішення проблем	68	46,9 %	27,4	4,6
Стратегія пошуку соціальної підтримки	47	32,4 %	24,1	4,1
Стратегія уникнення	30	20,7 %	21,3	3,9
Разом	145	100 %	-	-

щого прямого зв'язку між показниками проблемно-орієнтованого копінгу та стратегією вирішення проблем ($r = 0,58$ за $p < 0,01$), що свідчить про узгодженість когнітивно-поведінкових і поведінкових аспектів активного подолання стресу. Отриманий зв'язок підтверджує, що орієнтація на аналіз ситуації та пошук рішень поєднується з реальною активною поведінкою, спрямованою на подолання труднощів. При цьому було виявлено помірний прямий кореляційний зв'язок між емоційно-орієнтованим копінгом та стратегією пошуку соціальної підтримки ($r = 0,41$ за $p < 0,01$), відповідно, фокусування на власних емоційних переживаннях у стресових ситуаціях супроводжується зверненням до зовнішніх соціальних ресурсів як способу зниження психоемоційного напруження.

Аналіз зв'язків між формами копінгу в напрямі уникнення також показав наявність статистично значущого прямого кореляційного зв'язку між копінгом, спрямованим на уникнення (за методикою Н.С. Ендлера) та стратегією уникнення (за методикою «Індикатор копінг-стратегій») ($r = 0,62$ за $p < 0,01$), що свідчить про стабільність і узгодженість цих тенденцій на різних рівнях копінг-поведінки. Водночас було зафіксовано зворотний кореляційний зв'язок між проблемно-орієнтованим копінгом та стратегією уникнення ($r = -0,36$ за $p < 0,05$), що вказує на протилежну спрямованість активних і пасивних форм реагування на стресові ситуації. Подібна закономірність підтверджує конкурентний характер конструктивних і неадаптивних копінг-стратегій у структурі поведінки особистості.

Отримані в дослідженні результати загалом узгоджуються з висновками П. Рог у роботі, присвяченій аналізу копінг-стратегій подолання стресових ситуацій у поліцейських та курсантів ХНУВС. Зокрема, в обох дослідженнях підтверджується провідна роль активних і конструктивних копінг-стратегій у процесі адаптації до стресу, таких як орієнтація на вирішення проблеми та пошук соціальної підтримки, які розглядаються як базові механізми збереження психологічного благополуччя. Водночас порівняльний аналіз дає змогу зафіксувати суттєві відмінності,

зумовлені специфікою професійного контексту та статусу вибірок. Якщо у поліцейських і майбутніх офіцерів громади активні стратегії поєднуються з підвищеною частотою використання асертивних, а в окремих випадках і агресивних форм реагування як інструментів професійної самореалізації в екстремальних умовах, то у студентів-психологів, залучених до нашого дослідження, домінування проблемно-орієнтованого копінгу та адаптивних когнітивних стратегій має більш рефлексивний і регуляторний характер та тісно пов'язаний із факторами резильєнтності. Окрім того, на відміну від курсантів, для яких стратегія уникнення виступає одним із поширених способів зниження емоційного напруження, у вибірці студентів-психологів унікаючі та неадаптивні копінг-стратегії мають нижчу представленість і демонструють негативні кореляційні зв'язки з рівнем резильєнтності. Таким чином, результати порівняння свідчать, що хоча активні копінг-стратегії є універсальним ресурсом подолання стресу, їхній психологічний зміст, адаптивність і функціональне навантаження істотно варіюють залежно від професійної спрямованості, умов діяльності та рівня сформованості саморегуляторних і ресурсних характеристик особистості [5].

У результаті аналізу розподілу копінг-механізмів за методикою Е. Хейма було встановлено, що у структурі копінг-поведінки залучених до емпіричного дослідження респондентів переважає адаптивна група копінг-стратегій, які були зафіксовані у 44,8% студентів-психологів (табл. 2). У межах цієї групи найбільш вираженими виявилися адаптивні когнітивні копінг-стратегії, що проявляються у спрямованості на аналіз труднощів, пошук можливих шляхів їх подолання, підвищення рівня самоконтролю та віру у власні особистісні ресурси.

Суттєво представленими у вибірці респондентів є й адаптивні емоційні копінг-стратегії, які характеризуються активним емоційним реагуванням на труднощі, внутрішнім протестом проти стресових впливів та впевненістю у можливості виходу навіть із найбільш складних ситуацій. Наявність таких стратегій указує на збереження мотиваційного потенціалу та емоційної

Таблиця 2

Розподіл копінг-стратегій за методикою Е. Хейма

Копінг-стратегії	Відсоток респондентів (%)	Середнє значення (М)	Стандартне відхилення (SD)
Адаптивні когнітивні копінг-стратегії	18,6	15,8	3,2
Адаптивні емоційні копінг-стратегії	14,5	14,1	3,0
Адаптивні поведінкові копінг-стратегії	11,7	13,6	2,8
Відносно адаптивні когнітивні копінг-стратегії	12,4	13,9	3,1
Відносно адаптивні емоційні копінг-стратегії	11,0	13,2	2,9
Відносно адаптивні поведінкові копінг-стратегії	11,1	13,4	3,0
Неадаптивні когнітивні копінг-стратегії	10,4	12,1	3,3
Неадаптивні емоційні копінг-стратегії	8,3	11,5	3,4
Неадаптивні поведінкові копінг-стратегії	2,0	10,2	3,1
Разом	100 %	-	-

залученості у процесі подолання стресу. Адаптивні поведінкові копінг-стратегії проявляються у прагненні до співпраці зі значущими іншими, пошуку соціальної підтримки та готовності до взаємодопомоги, що підкреслює роль соціального середовища як ресурсу психологічної адаптації. Відносно адаптивні копінг-стратегії домінують у 34,5% респондентів. До цієї групи належать копінг-механізми, ефективність яких залежить від інтенсивності та суб'єктивної значущості стресової ситуації. У когнітивній сфері це проявляється у схильності до порівняльної оцінки труднощів, наданні їм особливого сенсу або опорі на віру як джерело внутрішньої стійкості. Найменш представленими виявилися неадаптивні копінг-стратегії, які домінують у 20,7% респондентів.

Результати кореляційного аналізу визначили наявність статистично значущих прямих зв'язків між адаптивними когнітивними копінг-стратегіями (за методикою Е. Хейма) та проблемно-орієнтованим копінгом ($r = 0,56$ за $p < 0,01$), а також стратегією вирішення проблем за методикою «Індикатор копінг-стратегій» ($r = 0,59$ за $p < 0,01$). Отримані зв'язки свідчать про узгодженість когнітивного аналізу стресової ситуації з активними поведінковими способами її подолання та підтверджують конструктивний характер зазначених копінг-механізмів. Було виявлено й помірний позитивний кореляційний зв'язок між адаптивними емоційними копінг-стратегіями (Е. Хейма) та емоційно-орієнтованим копінгом ($r = 0,43$ за $p < 0,01$), а також стратегією пошуку соціальної підтримки ($r = 0,47$ за $p < 0,01$). Отже, активне емоційне реагування на труднощі поєднується зі зверненням до соціальних ресурсів як способу зниження психоемоційного напруження та стабілізації емоційного стану в умовах хронічного стресу.

Адаптивні поведінкові копінг-стратегії за методикою Е. Хейма показують статистично значущий

прямий зв'язок зі стратегією пошуку соціальної підтримки ($r = 0,52$ за $p < 0,01$), що підтверджує роль соціальної взаємодії та міжособистісної підтримки як важливого ресурсу психологічної адаптації студентської молоді. Водночас неадаптивні копінг-стратегії (когнітивні, емоційні та поведінкові) мають позитивні кореляційні зв'язки з копінгом, спрямованим на уникнення ($r = 0,60$ за $p < 0,01$) та стратегією уникнення за методикою Coping Strategy Indicator ($r = 0,57$ за $p < 0,01$). Отримані результати вказують на узгодженість пасивних форм і стратегій уникнення під час реакцій на стресові ситуації, що може ускладнювати процес довготривалої психологічної адаптації. При цьому було зафіксовано негативний кореляційний зв'язок між адаптивними копінг-стратегіями (за методикою Е. Хейма) та копінгом, спрямованим на уникнення ($r = -0,34$ за $p < 0,05$), що підтверджує протилежну спрямованість конструктивних і дезадаптивних механізмів подолання стресу.

Отримані результати узгоджуються з даними емпіричного дослідження О. Ігумнової, у якому також зафіксовано переважання проблемно-орієнтованих копінг-стратегій у студентів-психологів, зокрема стратегій планування вирішення проблеми та конфронтації, що поєднуються з високим рівнем розвитку регуляторних процесів і гнучкості саморегуляції [6]. Водночас на відміну від результатів, представлених у дослідженні Ігумнової, де значна напруженість стратегій позитивної переоцінки та уникнення інтерпретується як потенційний чинник дезадаптації, у даному дослідженні стратегії уникнення та емоційно-орієнтований копінг мають істотно нижчу частоту використання й демонструють зворотні кореляційні зв'язки з показниками резильєнтності. Це свідчить про більш виражену інтеграцію когнітивних, поведінкових і ресурсних компонентів копінг-поведінки у вибірці студентів, що навчаються в умовах тривалого хронічного стресу.

Таким чином, результати обох досліджень підтверджують ключову роль проблемно-орієнтованого стилю подолання стресу у професійному становленні студентів-психологів, водночас розширюючи уявлення про резильєнтність як системоутворювальним ресурс, який опосередковує ефективність копінг-стратегій і знижує ризик дезадаптивних форм реагування.

Аналіз розподілу показників резильєнтності (за шкалою Коннора – Девідсона) засвідчив, що для більшості респондентів характерний середній рівень резильєнтності, який було зафіксовано у 49,7% студентів ($M=63,4$). Такий рівень відображає наявність базових адаптаційних ресурсів, здатність до часткового відновлення після стресових впливів та збереження функціональної ефективності за умов тривалого психоемоційного напруження, водночас він може супроводжуватися коливаннями емоційної стабільності в ситуаціях підвищеної невизначеності.

Високий рівень резильєнтності було виявлено у 32,4% респондентів ($M = 74,8$), що свідчить про виражену здатність до психологічної адаптації, ефективне використання внутрішніх ресурсів, гнучкість у подоланні труднощів та швидке відновлення після стресових подій. Студенти з високими показниками резильєнтності демонструють стійке почуття контролю над життєвими обставинами та впевненість у власній спроможності долати складні ситуації. Водночас низький рівень резильєнтності був зафіксований у 17,9% респондентів ($M = 51,2$). Низькі показники за шкалою Коннора – Девідсона можуть указувати на знижену толерантність до стресу, труднощі у відновленні після психоемоційних навантажень та обмеженість внутрішніх адаптаційних ресурсів, що підвищує ризик емоційного виснаження в умовах хронічного стресу.

Результати кореляційного аналізу засвідчили, що рівень резильєнтності має статистично значущі прямі кореляційні зв'язки з конструктивними та адаптивними формами копінг-стратегій. Зокрема, було встановлено позитивний кореляційний зв'язок між показниками резильєнтності та проблемно-орієнтованим копінгом ($r = 0,61$ за $p \leq 0,01$), а також стратегією вирішення проблем за методикою Coping Strategy Indicator ($r = 0,64$ за $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що вищий рівень резильєнтності поєднується з активною спрямованістю на аналіз складних ситуацій, планування дій та пошук ефективних шляхів їх подолання.

Значущі позитивні кореляційні зв'язки також було зафіксовано між резильєнтністю та адаптивними когнітивними копінг-стратегіями за методикою Е. Хейма ($r = 0,57$ за $p \leq 0,01$), що вказує на взаємозв'язок між вірою у власні ресурси, самоконтролем і здатністю до психологічного віднов-

лення. Подібна закономірність спостерігається і щодо адаптивних поведінкових копінг-стратегій ($r = 0,52$ за $p \leq 0,01$), а також стратегії пошуку соціальної підтримки ($r = 0,49$ за $p \leq 0,01$), що підкреслює роль соціальної взаємодії як важливого ресурсу підтримки резильєнтності в умовах хронічного стресу.

Водночас виявлено статистично значущі зворотні кореляційні зв'язки між рівнем резильєнтності та емоційно-орієнтованим копінгом ($r = -0,38$ за $p \leq 0,05$), а також копінгом, спрямованим на уникнення ($r = -0,55$ за $p \leq 0,01$). Аналогічні негативні зв'язки встановлено між показниками резильєнтності та неадаптивними когнітивними, емоційними й поведінковими копінг-стратегіями за методикою Е. Хейма (r від $-0,41$ до $-0,58$ за $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що зниження резильєнтності супроводжується зростанням частоти використання пасивних, унікальних і дезадаптивних форм реагування на стресові ситуації.

Зазначимо, що отримані нами результати загалом узгоджуються з висновками, представленими в роботі А. Черкашина [10], присвяченій аналізу стресостійкості та копінг-стратегій студентів у процесі навчання у закладах вищої освіти. Зокрема, в обох дослідженнях зафіксовано домінування активних і відносно адаптивних копінг-стратегій, таких як планування вирішення проблеми, самоконтроль та пошук соціальної підтримки, що свідчить про орієнтацію студентської молоді на конструктивні способи подолання стресових впливів. Подібно до результатів А. Черкашина, у нашому дослідженні виявлено наявність статистично значущих зв'язків між активними копінг-стратегіями та рівнем резильєнтності, що підтверджує її роль як важливого психологічного ресурсу адаптації.

Водночас результати нашого дослідження розширюють попередні наукові висновки, оскільки акцентують увагу на специфіці копінг-поведінки саме студентів-психологів в умовах хронічного стресу. На відміну від дослідження А. Черкашина, проведеного в умовах відносно стабільного освітнього середовища, отримані нами дані відображають зростання значущості проблемно-орієнтованих стратегій на тлі тривалого психоемоційного напруження та соціальної нестабільності. При цьому нижча представленість унікальних і неадаптивних форм копінгу у частини респондентів може розглядатися як наслідок професійної спрямованості майбутніх психологів і сформованих у процесі навчання навичок саморегуляції та усвідомленого подолання стресу.

Висновки. Результати емпіричного дослідження засвідчили, що у структурі копінг-поведінки студентів-психологів в умовах хронічного стресу домінують проблемно-орієнтовані та інші

активні копінг-стратегії, зокрема стратегія вирішення проблем і пошук соціальної підтримки, що свідчить про орієнтацію більшості респондентів на конструктивні способи подолання стресових впливів. Водночас емоційно-орієнтований копінг зберігає помітну роль, відображаючи високий рівень психоемоційної залученості студентської молоді, тоді як стратегії уникнення та неадаптивні форми копіngu представлені меншою мірою й пов'язані з обмеженістю адаптаційних ресур-

сів у частини вибірки. Кореляційний аналіз підтвердив системний характер копінг-поведінки та визначальну роль резильєнтності як психологічного ресурсу ефективної адаптації до хронічного стресу. Вищий рівень резильєнтності асоціюється з активними, проблемно-орієнтованими та соціально спрямованими копінг-стратегіями, тоді як її зниження супроводжується зростанням частоти використання емоційно-орієнтованих, унікальних і дезадаптивних форм реагування.

ЛІТЕРАТУРА

1. Lazarus R. Emotions and interpersonal relationships: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. *Journal of Personality*. 2006. vol. 74(1). P. 9–46. DOI: 10.1111/j.1467-6494.2005.00368.x
2. Ушакова І., Світлична Н., Селюкова Т. Копінг-стратегії та механізми саморегуляції особистості у військовий час. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2024. Вип. 22. С. 120–128. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2024.22.16>
3. Савелюк Н.М. Психосемантичні виміри переживання психоемоційних станів українцями в умовах війни. *Наукові записки. Серія «Психологія»*. 2024. № 1. С. 139–147. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-19>
4. Кононова М., Кучма Т. Сутність стресу як психологічної категорії. *Молодий вчений*. 2021. № 1(89). С. 28–32. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-1-89-6>
5. Рог П. Копінг-стратегії подолання стресових ситуацій у поліцейських. *Актуальні проблеми сучасної науки в дослідженнях молодих учених, курсантів та студентів* : тези доп. Всеукр. наук.-практ. конф., м. Вінниця, 21 червня 2024 р. Харків : ХНУВС, 2024. С. 563–566.
6. Ігумнова О. Емпіричне дослідження стратегій копінг-поведінки та саморегуляції студентів-психологів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2019. Вип. 2. С. 57–64. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2019-2-8>
7. Ткачишина О.Р. Особистісний потенціал як основа формування конструктивних копінг-стратегій. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2022. № 33(72). С. 50–54. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.4/09>
8. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
9. Стаднік А.В., Мельник Ю.Б. Шкала життєстійкості Коннора – Девідсона : методичний посібник. Харків : ХОГОКЗ, 2025. 12 с. DOI: <https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/stadnik.melnyk.3.2025>
10. Черкашин А. Стресостійкість та копінг-стратегії поведінки студентів під час освітнього процесу у закладах вищої освіти. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2021. № 1. С. 98–107. DOI: <https://doi.org/10.20998/2078-7782.2021.1.08>

REFERENCES

1. Lazarus R. (2006) Emotions and interpersonal relationships: Toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. *Journal of Personality*, 74 (1), pp. 9–43.
2. Ushakova I., Svitlychna N. Seliukova T. (2024) Kopingh-stratehii ta mekhanizmy samorehuliatcii osobystosti u viiskovyi chas [Coping strategies and mechanisms of personality self-regulation in wartime]. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Serii: Psykholohichni nauky*, Issue 22, pp. 120–128. [in Ukrainian]
3. Saveliuk N.M. (2024) Psykhosemantychni vymiry perezhyvannia psykhoemotsiinykh staniv ukraintsiamy v umovakh viiny [Psychosemantic dimensions of experiencing psycho-emotional states by Ukrainians under war conditions]. *Naukovi zapysky. Serii: Psykholohiia*, No. 1, pp. 139–147. [in Ukrainian]
4. Kononova M., Kuchma T. (2021) Sutnist stresu yak psykholohichnoi katehorii [The essence of stress as a psychological category]. *Molodyi vchenyi*, 1(1), pp. 28–32. [in Ukrainian]
5. Roh P. (2024) Kopingh-stratehii podolannia stresovykh sytuatsii u politseiskykh [Coping strategies for overcoming stressful situations among police officers]. *Aktualni problemy suchasnoi nauky v doslidzhenniakh molodykh uchenykh, kursantiv ta studentiv*, pp. 563–566. [in Ukrainian]
6. Ihumnova O. (2019) Empirychnе doslidzhennia stratehii kopingh-povedinky ta samorehuliatcii studentiv-psykholohiv [An empirical study of coping behavior strategies and self-regulation of psychology students]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Serii: Psykholohichni nauky*, Issue 2, pp. 57–64. [in Ukrainian]

7. Tkachyshyna O.R. (2022) Osobystisnyi potentsial yak osnova formuvannia konstruktyvnykh kopinh-stratehii [Personal potential as a basis for the formation of constructive coping strategies]. *Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho. Seriya: Psykholohiia*, No. 33(72), pp. 50–54. [in Ukrainian]
8. Zlyvkov V.L., Lukomska S.O., Fedan O.V. (2016) Psykhodiahnostyka osobystosti u kryzovykh zhyttievykh sytuatsiiakh [Psychodiagnostics of personality in crisis life situations]. Kyiv: Pedahohichna dumka, 219 p. [in Ukrainian]
9. Stadnik A.V., Melnyk Yu.B. (2025) Shkala zhyttiistykosti Konnora–Devidsona [Connor-Davidson Resilience Scale]. Kharkiv: KHOGOKZ, 12 p. [in Ukrainian]
10. Cherkashyn A. (2021) Stresostiikist ta kopinh-stratehii povedinky studentiv pid chas osvithnoho protsesu u zakladakh vyshchoi osvity [Resilience and coping strategies of students' behavior during the educational process in higher education institutions]. *Teoriia i praktyka upravlinnia sotsialnymy systemamy*, No. 1, pp. 98–107. [in Ukrainian]

Дата першого надходження статті до видання: 16.01.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 18.02.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.03.2026