

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

Кафедра психології та педагогіки

**«КОПІНГ-ПОВЕДІНКА ЯК ВІДОБРАЖЕННЯ РІВНЯ
ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ»**

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти 2 курсу
заочної форми навчання
спеціальності: 053 Психологія
Кайнарян Тетяна Михайлівна

Науковий керівник:
доктор педагогічних наук, професор
Бужина Ірина Вячеславівна

Рецензент:
кандидат педагогічних наук, доцент
Бужина Ірина Вячеславівна

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
«___» _____ 20__ р., протокол № ____
кандидат психологічних наук, доцент
_____ **Бабчук Олена Григорівна**

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ДОЛАЮЧА ПОВЕДІНКА: ПЕРЕХРЕСТЯ ПРОБЛЕМ	6
1.1. Психологічне здоров'я: розуміння феномену у сучасній науці	6
1.2. Проблема копінг-поведінки у сучасній психології	13
Висновки до розділу 1	24
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ЯК ІНДИКАТОРА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	26
2.1. Діагностика рівнів сформованості копінг-поведінки та психологічного здоров'я студентів	26
2.2. Реалізація формувального впливу, спрямованого на розвиток конструктивних копінг-стратегій у студентів	36
2.3. Аналіз змін показників копінг-поведінки та психологічного здоров'я студентів після формувального етапу дослідження	45
Висновки до розділу 2	47
ВИСНОВКИ	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	53
ДОДАТКИ	58

ВСТУП

Сучасна соціальна реальність характеризується високою динамічністю та нестабільністю, що проявляється у швидких трансформаціях соціально-політичних, економічних і культурних процесів. Така мінливість створює підвищене психоемоційне навантаження на особистість, формує стан хронічної напруги та невизначеності, що посилює вплив соціогенних стресорів. Наслідком цього стають порушення психологічного благополуччя, зниження адаптаційних можливостей і ускладнення процесу особистісної та професійної самореалізації.

У цьому контексті психологічне здоров'я постає не лише як складова загального здоров'я людини, а як інтегральний ресурс, що забезпечує здатність особистості ефективно взаємодіяти з соціальним середовищем, регулювати власний емоційний стан і зберігати внутрішню рівновагу в умовах стресу. Особливої значущості проблема психологічного здоров'я набуває у студентському віці, який є періодом інтенсивного особистісного розвитку, професійного самовизначення та підвищених вимог до психічної саморегуляції. Саме в цей період формуються стійкі способи реагування на труднощі, що зумовлює подальший стиль життєдіяльності.

Здатність студента долати складні та стресові ситуації значною мірою визначається особливостями його копінг-поведінки, яка реалізується у когнітивній, емоційній і поведінковій сферах. Конструктивні копінг-стратегії дозволяють не лише зменшувати негативні наслідки стресу, а й забезпечують активне опанування складних життєвих обставин, сприяють збереженню психологічного здоров'я та успішній соціальній адаптації. У зв'язку з цим дослідження копінг-поведінки як індикатора рівня психологічного здоров'я студентської молоді є актуальним і науково значущим.

Проблема психологічного здоров'я має ґрунтовне теоретичне підґрунтя в працях дослідників, зокрема І. Галецька [11], Н. Жигалкіна [18] та Т. Титаренко [46], які розглядали здорову особистість крізь призму самоактуалізації, зрілості та гуманістичних цінностей.

Проблематика копінг-поведінки представлена у працях В. Абрамов [1], Т. Бушуєва [8], А. Вдовиченко [10], А. Демчук [16], Л. Ляшин [26], Н. Родіна [39] та інші, які розкриваються механізми подолання стресу, адаптації та психологічної підтримки особистості. Значний масив емпіричних досліджень копінг-поведінки здійснено у межах вікової, медичної та професійної психології. Водночас аналіз наукових джерел свідчить про недостатню кількість цілісних досліджень, присвячених вивченню копінг-поведінки студентської молоді саме в контексті психологічного здоров'я, що зумовлює потребу в подальших наукових пошуках у цьому напрямі.

Об'єкт дослідження – психологічне здоров'я студентської молоді.

Предмет дослідження – особливості копінг-поведінки студентів з різним рівнем психологічного здоров'я.

Мета дослідження – вивчення копінг-поведінки як відображення рівня психологічного здоров'я студентів та перевірка ефективності формувального впливу, спрямованого на розвиток конструктивних копінг-стратегій.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що рівень психологічного здоров'я студентської молоді безпосередньо пов'язаний з особливостями її копінг-поведінки, а цілеспрямований розвиток конструктивних копінг-стратегій сприятиме підвищенню психологічного здоров'я та адаптаційних можливостей студентів.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми психологічного здоров'я та копінг-поведінки в сучасній психології.
2. Визначити критерії, показники та рівні сформованості копінг-поведінки і психологічного здоров'я студентів.
3. Емпірично дослідити особливості копінг-поведінки студентів з різним рівнем психологічного здоров'я.
4. Розробити та реалізувати програму формувального впливу, спрямовану на розвиток конструктивних копінг-стратегій.

5. Проаналізувати динаміку змін показників копінг-поведінки та психологічного здоров'я за результатами формувального експерименту.

Теоретико-методологічна основа дослідження ґрунтується на положеннях гуманістичної психології, ресурсного та системного підходів, теоріях психологічного здоров'я та концепціях копінг-поведінки, розроблених у працях вітчизняних і зарубіжних науковців.

Методи дослідження. У роботі використано теоретичні методи аналізу, узагальнення та систематизації наукових джерел; емпіричні методи психодіагностики копінг-поведінки та психологічного здоров'я; методи кількісного та якісного аналізу результатів дослідження.

Наукова новизна дослідження полягає в уточненні уявлень про взаємозв'язок копінг-поведінки та психологічного здоров'я студентської молоді, а також у обґрунтуванні можливостей цілеспрямованого розвитку конструктивних копінг-стратегій як ресурсу психологічного здоров'я.

Практичне значення роботи полягає в можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів закладів вищої освіти, під час розроблення програм психологічного супроводу студентів, а також у навчальному процесі при викладанні психологічних дисциплін.

Структура магістерської роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. У першому розділі розкрито теоретичні засади проблеми психологічного здоров'я та копінг-поведінки, у другому – представлено результати емпіричного дослідження та формувального експерименту.

РОЗДІЛ І. ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ДОЛАЮЧА ПОВЕДІНКА: ПЕРЕХРЕСТЯ ПРОБЛЕМ

1.1. Психологічне здоров'я: розуміння феномену у сучасній науці

У сучасному науковому дослідженні Л. Карамушка здоров'я розглядається як складне, багаторівневе утворення, якому притаманні внутрішня неоднорідність і багатовимірність. Така складна архітектоніка відображає ключові площини життєдіяльності особистості та фіксує їхню якісну своєрідність. У межах загального уявлення про здоров'я традиційно виокремлюються психічне та психологічне здоров'я як відносно самостійні, але водночас тісно взаємопов'язані складові. Сукупність ознак гармонійного функціонування психіки становить основу для розуміння психічного здоров'я, яке виступає необхідною передумовою формування психологічного здоров'я. Саме психологічне здоров'я створює умови для повноцінного особистісного розвитку, самореалізації та самоактуалізації людини [19].

Для поглибленого осмислення змісту поняття «психологічне здоров'я» доцільним є його чітке розмежування з поняттям «психічне здоров'я», яке широко використовується у різних галузях наукового знання. Т. Маланьїна, яка розкрила поняття «психологічне здоров'я», яке передусім характеризує окремі психічні процеси, стани та механізми їх функціонування. Натомість психологічне здоров'я стосується особистості як цілісного утворення та пов'язується з вищими проявами людського духу. Таке трактування дозволяє виділити власне психологічний вимір проблеми здоров'я, відмежувавши його від суто медичного, соціологічного чи філософського підходів. Психологічне здоров'я, за переконанням дослідниці, забезпечує внутрішню самодостатність особистості та її здатність до осмисленого життєвого вибору [27].

Психічне здоров'я визначається як стан психічних процесів, функцій і механізмів їх підтримання. Близьким за змістом до нього є поняття «душевне здоров'я», яке вже безпосередньо стосується особистості в цілому та відображає інтеграцію психічних проявів у життєдіяльності людини. Розкриття сутності душевного здоров'я неможливе без урахування специфіки міжособистісних

відносин, у які включена людина. Характер взаємодії з іншими, якість соціальних контактів і глибина емоційних зв'язків істотно впливають на суб'єктивне відчуття благополуччя.

Вагомий внесок у розуміння душевного здоров'я зробив Т. Титаренко, який показав, що джерелами особистісних порушень і різних форм патології часто виступають трудові, соціально-побутові, сімейні та інші відносини. Саме вони здатні змінювати життєві плани, трансформувати систему цінностей і блокувати реалізацію значущих бажань. Для психологічно здорової особистості, не є характерними домінування егоїстичних тенденцій та однобічних установок, що зазвичай формуються в умовах тривалих соціальних конфліктів або несприятливого середовища. Душевне здоров'я особистості визначається такими параметрами, як рівень і зміст активності, характер розвитку здібностей і самооцінки, система провідних відносин, інтересів і прихильностей до інших людей, моральна зрілість, що проявляється у здатності підпорядковувати власні імпульси вимогам ситуації, стійкість переконань, цілісність особистості, уміння докладати зусиль і зберігати самовладання, а також витривалість до життєвих труднощів і опір зовнішньому тиску [46, с. 57-58].

Психічне здоров'я не є статичною характеристикою, воно змінюється протягом усього життя людини, відображаючи динаміку її розвитку та взаємодії з середовищем. Психічно здорова особистість здатна ставити перед собою реалістичні цілі та послідовно їх досягати, використовуючи механізми саморегуляції і водночас узгоджуючи власні прагнення з вимогами соціокультурного та природного контексту. У цьому зв'язку в психології йдеться не про абсолютну норму, а про міру психічного здоров'я, його критерії та можливість розгляду як певного стану. Оцінка цієї міри ґрунтується, зокрема, на рівні сформованості продуктивних копінг-стратегій, що дозволяють ефективно долати складні життєві ситуації [7].

На думку науковця С. Болтівець психологічне здоров'я постає на перетині двох наукових напрямів – психології здоров'я та психології людини. Саме в межах цих галузей були розроблені перші психологічні моделі, що

інтерпретують проблеми здоров'я з позицій людинознавства. Психологічне здоров'я фіксує специфічно людський вимір буття і часто розглядається як еквівалент духовного здоров'я, його норми або порушень у процесі духовного розвитку. Воно є показником нормального розвитку особистості, а його критеріями виступають спрямованість життєвої активності та характер реалізації гуманістичного потенціалу людини [7].

У сучасних дослідженнях дедалі більше уваги приділяється позитивному визначенню психологічного здоров'я. Як зазначають Л. Карамушка та Т. Дзюба, фокус наукового аналізу поступово зміщується від вивчення внутрішніх конфліктів і розладів до осмислення здатності людини зберігати душевну рівновагу і суб'єктивне благополуччя завдяки активізації соціальних, культурних та внутрішньоособистісних ресурсів. Для опису психологічного здоров'я використовується широкий спектр понять, серед яких життєстійкість, гармонія особистості, суб'єктивне благополуччя, турбота про себе, психологічний захист, стратегії подолання стресу, адаптаційний та особистісний потенціал, внутрішні ресурси, сприйняття соціальної підтримки, атрибутивний стиль, саногенні аспекти Я, здоров'язберігаючі якості та внутрішня картина здоров'я [20].

Багатовекторність феномену психологічного здоров'я зумовлює існування різних підходів до його вивчення. У межах соціально-психологічного підходу використовується поняття «суспільне психічне здоров'я», яке характеризує стан психічного благополуччя великих соціальних груп [18, с. 19]. Онтогенетичний підхід зосереджується на особливостях формування психологічного здоров'я та умовах його підтримки на різних етапах індивідуального розвитку [18, с. 20]. Професійний підхід акцентує увагу на професійному становленні та поведінці як важливих чинниках збереження психологічного здоров'я особистості [18, с. 23]. Морально-психологічний підхід пов'язує психологічне здоров'я з рівнем морального розвитку, засвоєнням моральних норм, формуванням етичних уявлень і якостей [18, с. 23]. Загальнопсихологічний підхід спрямований на

виявлення найбільш узагальнених закономірностей становлення психологічного здоров'я [18, с. 25].

Окреме місце у сучасних дослідженнях займає ресурсний підхід, у межах якого психологічне здоров'я розглядається одночасно як результат і як потужний інтегральний ресурс особистості. У першому випадку воно постає як певний стан, у другому – як сукупність можливостей, що забезпечують адекватну поведінку, ефективну діяльність і подальший розвиток. До ресурсних компонентів психологічного здоров'я відносять інтелектуальну, емоційну, духовну, морально-етичну, соціальну та творчу складові. У рамках ресурсної моделі психологічне здоров'я аналізується в інструментально-ресурсному аспекті як потенціал можливого та в результативно-діяльнісному аспекті як потенціал досягнутого. Потенціал можливого визначається балансом між зовнішніми умовами, зокрема середовищними та культурно-історичними, і внутрішніми ресурсами та обмеженнями особистості [48].

У змістовному вимірі психологічне здоров'я трактується як стан психологічного благополуччя, що підтримується сукупністю особистісних якостей і внутрішніх властивостей людини. Саме вони створюють підґрунтя для життєстійкості, конструктивного задоволення базових і вищих потреб, а також успішної самореалізації у різних сферах життєдіяльності. У наукових підходах до осмислення психологічного здоров'я простежується тенденція ототожнювати його із соціально-психологічною адаптацією, яка передбачає достатню силу «Его», вікову зрілість когнітивно-афективних і регуляторних механізмів, а також сформованість моральної свідомості. Поряд із цим психологічне здоров'я розглядається як показник особистісного зростання та самоактуалізації, як прояв духовного благополуччя й актуалізації гуманістичного начала в людині або ж як інтеграція зазначених підходів [27].

У структурно-функціональному аспекті психологічне здоров'я постає як багатокомпонентний феномен, що включає когнітивно-оцінний компонент, пов'язаний із біологічними, психологічними та соціальними рівнями його забезпечення. Провідна роль при цьому належить вищим психологічним

утворенням, які виконують функції організації, регуляції та підтримання цілісності життєвого шляху особистості [18, с. 167].

Емпіричні дослідження свідчать про складну внутрішню структуру психологічного здоров'я. Зокрема, за результатами досліджень О. Ніздрань, воно охоплює одинадцять взаємопов'язаних сфер, серед яких відсутність психічних відхилень, душевна рівновага, просоціальна спрямованість, фізичне благополуччя, гуманістична життєва позиція, прагнення автентичності, творче самовираження, сімейне благополуччя, духовність, орієнтація на життєву мету та інтелектуальний розвиток [30, с. 165].

До ключових індикаторів психологічного здоров'я особистості відносять цілісність особистісної структури, рівень самореалізованості та здатність до саморегуляції. Доповнювальними показниками на індивідуально-психологічному рівні виступають креативність, внутрішня збалансованість і адаптивність; на ціннісно-смысловому рівні – орієнтація на пошук нових сенсів, рефлексія життєвого досвіду та здатність переживати задоволення від життя; на соціально-психологічному рівні – готовність до співробітництва, емпатійність і відповідальність у взаємодії з соціумом [46, с. 146].

І. Галецька підкреслює, що психологічне здоров'я є втіленням соціального, емоційного та духовного благополуччя як у формі ресурсу, так і у формі актуального стану. Воно розглядається як потенційна основа забезпечення активного способу життя, досягнення особистісно значущих цілей та вибудовування адекватної і оптимальної взаємодії з соціальним і природним середовищем. Психологічне здоров'я відображає результати соціалізації особистості та водночас виступає чинником ефективності цього процесу, визначаючи специфіку соціально-психологічної адаптації [12]. У своїх працях дослідниця також наголошує на інтегративному характері психологічного здоров'я, яке забезпечує узгоджену взаємодію людини з оточенням [11].

Вагомість психологічного здоров'я як умови конструктивної взаємодії особистості з середовищем підкреслюється у працях низки науковців. Так, В. Фурман та І. Власенко, визначаючи сутність психологічного здоров'я,

акцентують увагу на його функціях, серед яких провідною є підтримання рівноваги між особистістю та середовищем. У цьому ж руслі О. І. Шевченко пропонує розглядати психологічне здоров'я як стан динамічної рівноваги людини з природним і соціальним оточенням, що забезпечує можливість повноцінного виконання соціальних ролей і є необхідною умовою ефективного функціонування особистості [48].

Зростання інтересу до проблематики психологічного здоров'я О. Савченко пояснює ускладненням сучасного способу життя, інтенсифікацією міжособистісних взаємин, зростанням інформаційного навантаження та високою мінливістю соціального середовища. Усі ці чинники підвищують вимоги до психічної діяльності людини та її адаптаційних можливостей [40, с. 248].

У науковій літературі психологічне здоров'я часто розглядається як якісний показник психічного розвитку на кожному віковому етапі. Якість цього розвитку зумовлюється індивідуально-психологічними властивостями особистості, рівнем її саморозвитку й саморегуляції, а також способами реалізації потреб, що визначає характер взаємин із соціальним середовищем. Психологічне здоров'я тісно пов'язується з адаптацією до навколишнього світу, забезпечуючи гармонійний баланс між внутрішньою та зовнішньою реальністю людини і створюючи умови для самовираження у житті. У цьому контексті психологічне здоров'я інтерпретується як стан, що дозволяє особистості виступати автономним суб'єктом, здатним активно змінювати власне життя в умовах постійних соціальних трансформацій.

Як системне утворення психіки психологічне здоров'я включає компоненти, які підтримують функціональний баланс. У разі порушення цього балансу, за наявності дисфункцій психіки та домінування психологічних захистів, що заміщають конструктивні копінг-стратегії, можливе формування стану психологічного неблагополуччя. У структурі психологічного здоров'я виділяють стабільні та варіативні компоненти. Стабільні компоненти відображають відносну сталість психологічного здоров'я в онтогенезі, тоді як варіативні характеризують рівень соціально-психологічної адаптивності та

інтелектуально-особистісні особливості. У зв'язку з цим окреслюються різні типи психологічного здоров'я: тип із низькою адаптивністю, пасивністю та емоційною нестабільністю; тип, що поєднує високу активність, адаптованість і емоційну врівноваженість; а також тип із високою активністю та адаптованістю, схильністю до домінування й підвищеною емоційною напругою.

В. Фурман та І. Власенко підкреслюють, що психологічне здоров'я є провідною умовою розвитку особистості впродовж усього життя, однак особливої значущості воно набуває у студентському віці, коли виступає важливим чинником успішної професійної самореалізації майбутніх фахівців [48]. У подібному ключі О. Ніздрань розглядає психологічне здоров'я як стан динамічної рівноваги між зовнішніми запитами світу та процесом розкриття особистісного потенціалу, що відображається у переживанні суб'єктивного благополуччя [30, с. 21].

Психологічному здоров'ю притаманні як варіативні, так і інваріативні властивості. До варіативних належать особистісні домагання, система цілепокладання, досягнення у діяльності та самооцінка, тоді як інваріативні охоплюють продуктивність, соціальність і здатність до самоактуалізації. Умови формування й розвитку психологічного здоров'я можуть бути представлені феноменологічними, що пов'язані зі здатністю до самореалізації та ціннісної орієнтації; антропоцентричними, які відображають затребуваність людини в соціальному середовищі, уміння підтримувати статус у міжособистісних відносинах і контролювати обставини; а також адаптаційними, що передбачають здатність узгоджувати власний темп життя з динамікою подій, діяти в умовах стресу та реагувати на гострі ситуаційні впливи. Серед важливих чинників підтримання психологічного здоров'я Л. Карамушка виокремлює копінг-стратегії, які використовуються суб'єктом для подолання професійного й особистісного напруження [20].

У підсумку психологічне здоров'я у сучасних наукових підходах постає як характеристика, що відображає оптимальність і конструктивність взаємодії

особистості з соціальним середовищем і світом загалом, забезпечуючи умови для її повноцінного функціонування та розвитку.

1.2. Проблема копінг-поведінки у сучасній психології

Сучасне суспільство характеризується глибокими трансформаційними процесами, що охоплюють практично всі сфери життя людини. Такі зміни на думку О. Садчікова нерідко мають дестабілізувальний характер і створюють додаткові психологічні навантаження, внаслідок чого зростає кількість складних, кризових і травматичних життєвих ситуацій. Водночас однакові за об'єктивними характеристиками стресогенні обставини по-різному впливають на психічний стан людей, що зумовлено індивідуальними особливостями, життєвим досвідом та наявними психологічними ресурсами. У зв'язку з цим дослідження долаючої, або копінг-поведінки, як важливої складової адаптивної соціальної поведінки набуває особливої актуальності. Тривала соціальна нестабільність, поширення суперечливих і негативних тенденцій розвитку, серед яких зростання насильства, злочинності, безробіття, глобальні епідеміологічні виклики, істотно ускладнюють життєвий простір особистості. У такому контексті аналіз здатності людини ефективно долати складні життєві обставини розглядається як необхідний напрям сучасних психологічних досліджень [41].

Психологія подолання зосереджується на вивченні поведінки людини у важких життєвих ситуаціях і на сьогодні утвердилася як самостійний та затребуваний напрям психологічної науки. Її значущість на думку Т. Ткачук та А. Мягких визначається прагненням пояснити, яким чином особистість взаємодіє зі стресовими подіями, якими засобами намагається відновити внутрішню рівновагу та адаптуватися до змінених умов існування. У більшості наукових підходів психологічне подолання трактується як індивідуальний спосіб взаємодії зі складною життєвою ситуацією, зовнішньою чи внутрішньою, що визначається, з одного боку, суб'єктивною значущістю цієї ситуації для людини, а з іншого – рівнем її психологічних можливостей і ресурсів [47].

Подолання розглядається як процес оволодіння власною поведінкою у складних життєвих умовах шляхом використання різноманітних психологічних засобів і внутрішніх інструментів, якими володіє особистість. Реалізація цього процесу відбувається через конкретні поведінкові прояви та охоплює широкий спектр стратегій – від активного впливу на ситуацію до гнучкого пристосування або переосмислення її значення. Саме різноманіття таких стратегій свідчить про складність і багатовимірність феномену копінг-поведінки.

Однією з ключових проблем психології подолання є розмежування понять копінгу та психологічного захисту. Дослідник Л. Ляшин наголошує, що копінг характеризується усвідомленістю та цілеспрямованістю на вирішення складної життєвої ситуації, тобто його адекватністю реальним умовам. На відміну від цього, психологічні захисні механізми здебільшого мають неусвідомлений характер і спрямовані не стільки на зміну ситуації, скільки на уникнення або зменшення інтенсивності негативних переживань [26].

У науковій літературі психологічний зміст подолання суб'єктивно складної ситуації інтерпретується з різних позицій. По-перше, coping розглядається як система емоційної та раціональної регуляції поведінки, спрямована на оптимальну взаємодію з життєвими обставинами або на їх перетворення відповідно до власних намірів [3]. По-друге, його визначають як інтегральний психологічний процес, що активізується під впливом внутрішніх чи зовнішніх чинників і спрямовується на розв'язання ситуації, яка суб'єктивно сприймається як складна [45]. По-третє, подолання трактується як своєрідне «вдале переживання», що забезпечує відновлення душевної рівноваги, адаптацію до дійсності, контрольоване задоволення потреб і стримування регресивних тенденцій, а також сприяє накопиченню індивідуального досвіду розв'язання життєвих проблем [24]. По-четверте, coping визначається як індивідуальний спосіб взаємодії зі складною ситуацією, зумовлений її внутрішньою логікою, значущістю для людини та наявними психологічними ресурсами [22].

У широкому розумінні подолання складної ситуації трактується як будь-яке зусилля, спрямоване на попередження, усунення або послаблення впливу стресорів, незалежно від рівня їх інтенсивності [43].

Дослідження життєвого шляху людини показують, що на кожному віковому етапі виникають специфічні складні події та проблеми, з якими особистість змушена справлятися самостійно, з різним ступенем успішності. Спочатку вважалося, що копінг активізується переважно в умовах, коли складність завдань перевищує звичні можливості людини і потребує додаткових витрат психічних ресурсів. Проте з часом це поняття вийшло за межі аналізу лише екстремальних ситуацій і почало застосовуватися для опису поведінки людини в будь-яких життєвих труднощах, незалежно від їх масштабу [37, с. 34].

На сучасному етапі у психології виокремлюють три основні підходи до інтерпретації поняття «копінг»: ресурсний, ситуаційний та особистісний (феноменологічний). Ресурсний підхід, представлений у працях А. Коваленко та Н. Родіна, розглядає копінг-процеси як Его-процеси, спрямовані на продуктивну адаптацію особистості у складних умовах та на розвиток її внутрішніх ресурсів. Реалізація копіngu передбачає залучення когнітивних, моральних, соціальних і мотиваційних структур у процесі розв'язання проблеми. У випадку, коли адекватне вирішення ситуації стає неможливим, активізуються психологічні захисні механізми, що забезпечують пасивну адаптацію. Такі механізми розглядаються як ригідні й дезадаптивні, оскільки ускладнюють адекватну орієнтацію в реальності. Копінг і захист, за цією логікою, ґрунтуються на спільних Его-процесах, але виконують протилежні функції у процесі подолання труднощів [21].

Ситуаційний підхід, розроблений Т. Ткачук та А. Мягих, інтерпретує копінг як відносно стійкі якості особистості, що зумовлюють типові способи реагування на стрес. У межах цього підходу виділяються три основні способи подолання стресових ситуацій: копінг, спрямований на оцінку ситуації шляхом її когнітивного аналізу та переосмислення; копінг, орієнтований на проблему, який передбачає активні дії щодо зміни або усунення джерела стресу; а також

копінг, спрямований на емоції, що включає когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на зниження емоційної напруги та відновлення афективної рівноваги [47].

Особистісний підхід, представлений у працях О. Богучарова та Н. Ткаченко, розглядає копінг як динамічний процес, що визначається суб'єктивним переживанням ситуації та взаємодією багатьох чинників. Подолання трактується як сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на зменшення впливу стресу. У межах цього підходу описуються активні та пасивні форми копінг-поведінки. Активне подолання полягає у цілеспрямованому послабленні або усуненні стресової ситуації, тоді як пасивне подолання пов'язане з використанням механізмів психологічного захисту, орієнтованих переважно на зниження емоційного напруження, а не на зміну обставин [6].

Термін «coping» походить від англійського «cope», що означає «долати», «справлятися», «переборювати». У зарубіжній психологічній літературі він використовується у поєднанні з різними поняттями, такими як «coping-process», «coping-mechanism», «coping-behavior», «coping-strategy», що підкреслює багатогранність і наукову значущість цього феномену [14]. Найбільш уживаними в сучасних дослідженнях залишаються поняття «копінг», «копінг-поведінка» та «копінг-стратегії».

І. Никоненко пропонує чітке розмежування цих категорій, розглядаючи долаючи поведінку як форму готовності особистості до розв'язання проблемних ситуацій. При цьому долаючи поведінка є ширшим поняттям, ніж копінг-стратегія, а копінг-стратегія – ширшою за копінг як окремий механізм. Копінг-стратегія трактується як внутрішній регулятивний механізм поведінки, тоді як сама поведінка включає також соціальні та біологічні складові [31, с. 11].

Л. Лабезна розглядає подолання як усвідомлені та цілеспрямовані дії, спрямовані на розв'язання проблеми шляхом її перетворення відповідно до рівня внутрішнього розузгодження. Копінг-поведінка у повсякденних ситуаціях відрізняється від звичайної адаптації відсутністю готових рішень, потребує

напруження внутрішніх ресурсів і мобілізації зусиль. Водночас копінг визначається не лише параметрами ситуації, а й особистісними характеристиками та здатністю до опанування, яка формується протягом усього життя людини [25, с. 20–21].

Копінг у сучасній психології трактується як властивість активності особистості, механізм якої полягає у знаходженні й використанні засобів для повноцінного функціонування людини як суб'єкта, здатного сприймати, осмислювати та перетворювати навколишній світ. У такому розумінні акцент переноситься з самого факту подолання стресу або пристосування до загрозливих обставин на прояви особистості як активного творця власного життя. Копінг у цьому контексті відображає не лише реакцію на труднощі, а й спосіб життєтворчості, що дозволяє людині зберігати суб'єктну позицію у складних умовах існування.

О. Кудрицька розглядає копінг як багатофункціональний психологічний механізм і виокремлює дві його ключові функції. Перша пов'язана з регуляцією емоційного стану та спрямована на зниження емоційної напруги, друга орієнтована на управління проблемами, які викликають дистрес, і передбачає активну роботу зі стресогенними чинниками. Таке розмежування дозволяє глибше зрозуміти різноманіття копінг-проявів і їх роль у підтриманні психологічної рівноваги [24].

У сучасних дослідженнях копінг розглядається як форма поведінки, що не є вродженою, а поступово формується в процесі розвитку особистості. Його витоки простежуються вже в дитячому віці, активне становлення відбувається в період юності, а в зрілості копінг-стратегії закріплюються у вигляді індивідуально своєрідних патернів реагування. У похилому віці ці патерни можуть трансформуватися, зокрема за рахунок більш частого використання пасивних, емоційно фокусованих стратегій подолання [8].

Внутрішньою умовою ефективного функціонування копінг-поведінки виступають особистісні ресурси подолання. Вони є багаторівневими, ієрархічно організованими та взаємопов'язаними. До таких ресурсів зазвичай відносять

індивідуальні здібності, навички, уміння, компетентності, а також моральну, емоційну, матеріальну й інструментальну підтримку з боку соціального середовища [6].

У дослідженні І. Никоненко представлено класифікацію копінг-ресурсів відповідно до основних сфер психічної організації особистості. У межах когнітивної сфери йдеться про здатність людини самостійно оцінювати та осмислювати інформацію, що стосується стресогенної ситуації. Ресурси самосвідомості пов'язані з позитивними уявленнями про власне Я, які підсилюють відчуття контролю над подіями. Важливу роль відіграє також інтегральна орієнтація особистості або локус контролю, що виявляється у здатності брати відповідальність за власні дії та життя загалом. До значущих ресурсів належить емпатія, яка дозволяє враховувати позицію інших і знаходити альтернативні шляхи розв'язання проблем. Не менш важливою є афіліація – потреба у встановленні доброзичливих, емоційно значущих міжособистісних стосунків, що створює психологічно безпечний простір спілкування та пом'якшує негативні наслідки переживання стресу [31, с. 20].

У психології поширеним є оціночний поділ копінг-стратегій на «вдалі» та «невдалі». Невдалі стратегії пов'язуються з викривленням сприйняття реальності, самообманом, а також із патогенною або потенційно патологічною психодинамічною активністю. Натомість вдала долаюча поведінка описується як реалістична, гнучка, більшою мірою усвідомлена, така, що розширює адаптаційні можливості суб'єкта, передбачає довільний вибір і активну позицію у взаємодії зі складною ситуацією [44].

Копінг-ресурси надають особистості можливість конструктивно оцінювати стресогенну ситуацію, визначати власні можливості дії в її межах та продукувати альтернативні шляхи її подолання [31, с. 21–22]. Саме завдяки цим ресурсам копінг-поведінка постає як провідна форма зусиль, спрямованих на подолання життєвих труднощів. Вона передбачає цілеспрямовану соціальну поведінку, що дозволяє людині справлятися зі стресом у спосіб, який відповідає як її індивідуальним особливостям, так і специфіці ситуації [43].

Під копінг-поведінкою розуміють сукупність засобів свідомого та цілеспрямованого управління стресовими чинниками, які використовуються у відповідь на суб'єктивно сприйняту загрозу. Це поняття об'єднує емоційні, когнітивні та поведінкові стратегії, за допомогою яких особистість намагається подолати або послабити вплив стресу сучасності [49, с. 39].

Реалізація копінг-поведінки здійснюється через вибір конкретних копінг-стратегій, що ґрунтуються на наявних особистісних ресурсах. Сукупність стратегій, близьких за змістом, формує стилі копінг-поведінки. Серед них виокремлюється проблемно-орієнтований стиль, що базується на раціональному аналізі проблеми та плануванні шляхів її вирішення; емоційно-орієнтований стиль, який активізується через емоційне реагування і не завжди супроводжується конкретними діями; а також стиль, орієнтований на уникнення, що проявляється у соціальному дистанціюванні без реального розв'язання проблеми [25, с. 21].

Копінг-стратегія в психології визначається як усвідомлена, раціональна та адаптивна форма поведінки, спрямована на усунення або психологічне подолання критичної ситуації. Вважається, що її вибір залежить як від особистісних характеристик, так і від реальних умов ситуації та рівня соціальної підтримки. Копінг проявляється не лише у поведінці, а й у когнітивній та емоційній сферах особистості. Його психологічне значення полягає в забезпеченні ефективної адаптації до вимог ситуації, що дозволяє оволодіти нею, уникнути її руйнівного впливу або поступово звикнути до неї, знижуючи інтенсивність стресової дії [35].

Зміст і специфіка копінг-стратегій відображаються у способах, за допомогою яких індивід мобілізує, регулює та координує власні емоційні й поведінкові реакції у складних обставинах. Вони виконують функцію механізмів, що забезпечують як короткострокове врегулювання стресору, так і довгострокові наслідки для психологічного благополуччя [33].

А. Погрібна розглядає копінг як особливу форму адаптивної поведінки, основними завданнями якої є подолання, пристосування або уникнення складних

життєвих ситуацій, а також мінімізація їх негативних наслідків. Така різноспрямованість завдань стала підґрунтям для класифікації копінг-стратегій за критерієм активності та пасивності. У межах цієї класифікації виокремлюються проблемно-орієнтовані стратегії, спрямовані на зміну або усунення стресової ситуації, та емоційно-орієнтовані, зосереджені на регуляції емоційної напруги. За твердженням дослідниці, проблемно-орієнтовані копінги частіше асоціюються з вищою ефективністю діяльності та суб'єктивно оцінюються як більш результативні [37, с. 46].

Н. Родіна підкреслює, що копінг, орієнтований на вирішення проблеми, вимагає зусиль щодо підтримання цілей у активному стані, тоді як емоційно-орієнтований копінг спрямований передусім на зниження рівня стресу без безпосереднього впливу на ситуацію [39, с. 44].

М. Мартиросян звертає увагу на відносну стабільність вибору копінг-стратегій і незначну залежність їх від типу стресового впливу. Він виокремлює три базові групи стратегій: вирішення проблеми та пошук соціальної підтримки як адаптивні, а також уникнення проблеми як неадаптивну [28, с. 29].

Копінг-поведінка в сучасній психології розглядається як багатовимірний феномен, що може інтерпретуватися і як Его-процеси, спрямовані на продуктивну адаптацію, і як відносно стійкі якості особистості, і як динамічний процес, зумовлений суб'єктивним переживанням проблемної ситуації. Реалізація копінгу можлива як в активних формах, орієнтованих на зміну несприятливих обставин, так і в пасивних, пов'язаних із використанням психологічних захистів для зниження емоційної напруги.

Долаюча поведінка характеризується ієрархічною організацією та постає як багаторівнева система, що включає кілька якісно відмінних вимірів. На початковому рівні вона проявляється у вигляді окремих, одиничних копінг-дій, безпосередньо зумовлених специфікою конкретної ситуації. Наступний рівень представлений копінг-стратегіями, які відображають відносно стійкі способи дії, зокрема такі, як дистанціювання від проблеми або активний пошук соціальної підтримки. Найбільш узагальненим рівнем є копінг-стилі, що охоплюють групи

стратегій, близьких за смисловим наповненням, наприклад орієнтацію на наближення до стресової ситуації або, навпаки, на віддалення від неї.

Стратегія подолання розуміється як система усвідомлених і цілеспрямованих дій, спрямованих на регуляцію емоційної та інтелектуальної напруги з метою досягнення оптимальної психологічної адаптації до зовнішніх обставин. Характер обраної копінг-стратегії – конструктивний чи дезадаптивний – визначається як особливостями самої стресової ситуації, так і індивідуально-психологічними характеристиками особистості. Найбільш уживані стратегії з часом інтегруються у стійкі стилі долаючої поведінки, які виступають відносно стабільними диспозиційними утвореннями та відображають загальну спрямованість особистості у подоланні життєвих труднощів.

Важливою рисою копінг-стратегій є їх багатовимірність, завдяки якій людина отримує можливість не лише розв'язувати складні життєві ситуації, а й запобігати їх виникненню. Через копінг-стратегії забезпечується контроль власних емоційних станів, активна або опосередкована взаємодія зі стресом, зниження його негативного впливу на психіку й організм, а також трансформація себе, ситуації або пристосування до неї [16].

Ефективні копінг-стратегії розглядаються як один із ключових компонентів психологічного здоров'я людини. У цьому контексті вони тісно пов'язані з такими феноменами, як життестійкість («hardiness») та психологічне благополуччя. Психологічне благополуччя, життестійкість і копінг утворюють систему відносно стійких позитивних характеристик особистості, які інтерпретуються як ресурси, що забезпечують успішне пристосування до навколишнього світу та практичне оволодіння ним [29].

Результативність тієї чи іншої копінг-стратегії значною мірою залежить від контексту, в якому вона застосовується. Дослідження показують, що емоційно-орієнтовані стратегії виявляються більш ефективними у ситуаціях, які людина об'єктивно не може змінити. Водночас у випадках, коли існує можливість активного впливу на обставини, проблемно-орієнтовані стратегії демонструють вищу ефективність порівняно з емоційно спрямованими [1].

Наукові дослідження дозволили окреслити низку чинників, що зумовлюють вибір стратегій подолання. Серед них виокремлюються диспозиційний, або особистісний, чинник, динамічний, або ситуаційний, соціокультурний (екологічний) та регулятивний. У цьому контексті Д. Отіч розглядає долаючу поведінку як особливий спосіб адаптації суб'єкта, що безпосередньо пов'язаний із рівнем його особистісного благополуччя та розвитку [34].

В. Олефір зазначає, що використання суб'єктивно більш ефективних стратегій подолання тісно пов'язане з психологічним здоров'ям, відчуттям щастя та загальною задоволеністю життям. У широкому спектрі життєвих ситуацій як важливі предиктори психологічного здоров'я й благополуччя виокремлюються два типи копінг-стратегій: активні спроби вирішення проблеми та стратегії, спрямовані на відхід, уникнення або усунення проблемної ситуації. Дослідження показали, що перший тип значно тісніше пов'язаний з успішною адаптацією до стресу, ніж другий.

Вагомим чинником підтримки психологічного здоров'я та підвищення психологічного благополуччя є також різноманітність копінг-стратегій, якими користується особистість. Копінг-стратегії у цьому випадку виконують роль своєрідного медіатора, через який глибинні психологічні конструкти забезпечують саморегуляцію поведінки у стресових ситуаціях [33].

Дослідження, проведені О. Богучарова та Н. Ткаченко, засвідчили, що здатність використовувати активні копінг-стратегії в умовах стресу виступає важливим ресурсом психологічного здоров'я та особистісного благополуччя [6]. Подібної позиції дотримується О. Садчікова, яка наголошує, що підтримка психологічного здоров'я, яке проявляється у переживанні суб'єктивного психологічного комфорту, забезпечується через усвідомлені й цілеспрямовані стратегії та дії з подолання стресу [41].

Психологічне здоров'я значною мірою визначається здатністю людини протистояти впливу стресових факторів, тобто особливостями її копінг-поведінки. Йдеться про систему стратегій дій, які реалізуються у ситуаціях

психологічної загрози фізичному, особистісному та соціальному благополуччю і охоплюють когнітивну, емоційну та поведінкову сфери функціонування особистості. Саме ці стратегії зумовлюють різний ступінь успішності адаптації до стресу, водночас проблема взаємодії психологічного здоров'я і копінг-поведінки потребує подальшого поглибленого вивчення.

Формування копінг-стратегій у студентської молоді зумовлюється впливом низки психологічних факторів, що мають специфічний характер. З одного боку, це структурні компоненти самих стратегій, зокрема активний або пасивний характер дій залежно від рівня мотивації, орієнтація на власні ресурси або на зовнішню підтримку, емоційна насиченість стратегії з її позитивною чи негативною валентністю, а також когнітивний компонент, який включає аналіз, планування, прогнозування та оцінювання ситуації. З іншого боку, вагому роль відіграють мотиваційна сфера та система установок особистості, що задають загальну спрямованість поведінки, визначають мотиви й цільові орієнтири [45].

Долаюча поведінка постає як цілеспрямована форма соціальної поведінки, що дозволяє людині впоратися зі складною життєвою ситуацією або стресом за допомогою засобів, адекватних як особистісним особливостям, так і вимогам конкретної ситуації. Стилі й стратегії подолання розглядаються як складові свідомої соціальної поведінки, через які реалізується здатність людини долати життєві труднощі, що, своєю чергою, виступає одним із важливих чинників психологічного здоров'я особистості.

Психологічне здоров'я постає як певний рівень розвитку та досконалості форм взаємодії індивіда із зовнішнім світом і водночас як процес і результат особистісного розвитку в межах індивідуального життєвого шляху. Відсутність застою, наявність руху та орієнтація на значущі життєві цілі забезпечують поступове накопичення позитивних особистісних новоутворень. Серед чинників, що істотно впливають на психологічне здоров'я, провідне місце посідають копінг-стратегії, які використовуються для подолання професійного й особистісного напруження. Долаюча поведінка, реалізована через ці стратегії, виступає посередником між суб'єктом і ситуацією, регулятором залучення

внутрішніх і зовнішніх ресурсів для розв'язання, пом'якшення або запобігання стресу. Саме конструктивні копінг-стратегії забезпечують як короткострокове врегулювання стресорів, так і довготривалі позитивні наслідки для психологічного здоров'я, що дозволяє розглядати їх як один із його суттєвих чинників.

Висновки до першого розділу

У межах першого розділу було розглянуто психологічне здоров'я як складний, багатовимірний феномен, що відображає рівень гармонійності функціонування особистості, її здатність до саморегуляції, самореалізації та конструктивної взаємодії з соціальним середовищем. Проаналізовані наукові підходи дозволили показати, що психологічне здоров'я не зводиться до відсутності психічних порушень, а охоплює ширший спектр характеристик, пов'язаних із суб'єктивним благополуччям, життєстійкістю, духовним розвитком і активною життєвою позицією людини. Було показано, що психологічне здоров'я має динамічний характер, змінюється впродовж онтогенезу та значною мірою залежить від особливостей взаємодії особистості з життєвими труднощами.

Окрему увагу в розділі приділено проблемі долаючої, або копінг-поведінки, яка в сучасній психології розглядається як провідний механізм адаптації людини до стресових і кризових ситуацій. Проаналізовано зміст поняття «копінг», його функції, структуру та відмінності від психологічних захистів. Було висвітлено основні теоретичні підходи до вивчення копінг-поведінки, зокрема ресурсний, ситуаційний та особистісний, що дозволило розкрити її як динамічний процес, зумовлений взаємодією особистісних ресурсів і вимог ситуації.

У розділі обґрунтовано ієрархічну структуру долаючої поведінки, яка включає окремі копінг-дії, копінг-стратегії та копінг-стилі, а також показано багатовимірність копінг-стратегій, що забезпечує людині можливість контролювати емоційні стани, змінювати ситуацію або власне ставлення до неї,

а також знижувати негативний вплив стресу. Висвітлено роль особистісних копінг-ресурсів, зокрема когнітивних, емоційних, мотиваційних і соціальних, як внутрішніх передумов ефективного подолання складних життєвих обставин.

Аналіз емпіричних і теоретичних досліджень дозволив встановити тісний зв'язок між характером копінг-поведінки та рівнем психологічного здоров'я особистості. Показано, що конструктивні, гнучкі та усвідомлені копінг-стратегії пов'язані з вищим рівнем психологічного благополуччя, життєстійкості, задоволеності життям і успішною соціально-психологічною адаптацією. Водночас домінування неадаптивних або ригідних стратегій подолання асоціюється зі зниженням ефективності адаптаційних процесів і підвищенням ризику психологічного неблагополуччя.

Внаслідок проведеного теоретичного аналізу долаюча поведінка може бути визначена як цілеспрямована соціально зумовлена активність особистості, що виступає посередником між суб'єктом і стресовою ситуацією та забезпечує мобілізацію внутрішніх і зовнішніх ресурсів для її подолання, пом'якшення або запобігання. Копінг-стратегії при цьому постають як важливі психологічні засоби саморегуляції, що забезпечують як короткострокове зниження напруги, так і довготривалі позитивні наслідки для психологічного здоров'я. Це дозволяє розглядати долаючу поведінку як один із ключових чинників підтримки й розвитку психологічного здоров'я особистості, що зумовлює доцільність подальшого емпіричного вивчення цього взаємозв'язку.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ЯК ІНДИКАТОРА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1. Діагностика рівнів сформованості копінг-поведінки та психологічного здоров'я студентів

Констатувальний етап емпіричного дослідження копінг-поведінки як індикатора психологічного здоров'я студентської молоді був спрямований на виявлення реального стану сформованості копінг-стратегій у студентів, з'ясування їх якісних особливостей та визначення рівня психологічного здоров'я через аналіз способів подолання складних життєвих і навчальних ситуацій. Центральним завданням цього етапу стало не лише фіксування наявних проявів долаючої поведінки, а й спроба побачити, наскільки обрані студентами стратегії відповідають критеріям конструктивності, адаптивності та внутрішньої узгодженості, характерних для психологічно здорової особистості.

Дослідження проводилося на базі закладу вищої освіти у навчальних групах студентів денної форми навчання. До вибірки було залучено 44 студенти віком ранньої дорослості, які навчалися на різних курсах і мали досвід переживання типових для студентського середовища стресогенних ситуацій: інтенсивне навчальне навантаження, складання заліково-екзаменаційних сесій, перші спроби професійного самовизначення, побудова значущих міжособистісних стосунків тощо. Вибір саме цієї категорії респондентів зумовлювався тим, що студентський вік є чутливим періодом для формування стійких копінг-патернів, які надалі підтримують або, навпаки, послаблюють психологічне здоров'я людини.

Констатувальний етап спирався на три узагальнені критерії, які дозволяли побачити копінг-поведінку студентів у різних її вимірах: когнітивно-рефлексивний, емоційно-регулятивний та поведінково-соціальний. Кожен із критеріїв було конкретизовано через систему показників, що давало змогу більш тонко охарактеризувати особливості долаючої поведінки.

Когнітивно-рефлексивний критерій відображав те, як студент осмислює стресову ситуацію, оцінює її значущість і власні можливості впливу на неї. До його показників належала, по-перше, адекватність когнітивної оцінки ситуації: чи схильний студент перебільшувати загрози, катастрофізувати події, чи навпаки здатний бачити як ризики, так і ресурси, зберігаючи реалістичне бачення обставин. По-друге, оцінювалася гнучкість мислення, що проявлялася у вмінні розглядати проблему з різних точок зору, бачити альтернативні варіанти дій, не застрягаючи на єдиному сценарії «безвиході». По-третє, важливим показником був суб'єктивний контроль над ситуацією (локус-контролю): чи приписує студент відповідальність за події виключно зовнішнім силам, чи визнає власний внесок у перебіг подій і готовність впливати на хід подій у межах своїх можливостей. Високі значення за цими показниками свідчать про сформованість зрілої когнітивної позиції, що є важливою умовою психологічного здоров'я.

Емоційно-регулятивний критерій відображав здатність студента керувати власними емоційними станами в умовах стресу. Тут аналізувалися, по-перше, рівень емоційної напруги у складних ситуаціях: наскільки швидко студент «розкручується» у тривозі, роздратуванні, почутті безпорадності, чи вдається зберігати відносну внутрішню рівновагу. По-друге, оцінювалася здатність до емоційної саморегуляції, що включала вміння усвідомлювати власні переживання, називати їх, використовувати прийоми самозаспокоєння, переключення уваги, конструктивного вираження емоцій без їх придушення або руйнівних спалахів. По-третє, враховувалася домінуюча спрямованість емоційно-орієнтованих копінг-реакцій: чи переважають конструктивні способи зниження напруги (пошук підтримки, осмислення, гумор), чи, навпаки, частіше використовуються деструктивні варіанти (самозвинувачення, втеча у фантазії, обвинувачення інших). Цей критерій безпосередньо пов'язаний із емоційним компонентом психологічного здоров'я.

Поведінково-соціальний критерій давав змогу побачити, як студент діє у стресових обставинах і як вибудовує взаємодію з іншими людьми. Першим показником тут була активність у вирішенні проблеми: чи схильний студент до

цілеспрямованих кроків щодо подолання труднощів (планування, пошук інформації, поетапне виконання завдань), чи частіше відкладає дії, чекає спонтанного полегшення або вирішення «ззовні». Другим показником виступав пошук і використання соціальної підтримки: наскільки студент звертається по допомогу до близьких, одногрупників, викладачів, чи здатен говорити про власні труднощі, приймати підтримку і при цьому зберігати власну відповідальність. Третім показником була схильність до уникання, що проявлялася у прагненні фізично або психологічно дистанціюватися від проблеми: ігнорування завдань, втеча в розваги, токсичне «перевантаження» діяльністю, яка не має стосунку до проблемної ситуації. Переважання активних, проблемно-орієнтованих форм поведінки та конструктивної взаємодії з оточенням розглядалося як ознака більш високого рівня психологічного здоров'я.

Для кількісної оцінки вираженості кожного показника було застосовано чотирирівневу шкалу, що передбачала нарахування від 3 до 0 балів. Три бали отримували респонденти, у яких певний показник був виражений чітко, стабільно та системно. Для когнітивно-рефлексивного критерію це означало послідовно реалістичну оцінку ситуацій, високу гнучкість мислення, переважання внутрішнього локусу контролю. В емоційно-регулятивному вимірі три бали відповідали вмінню утримувати емоційну рівновагу, швидко відновлюватися після напруги та користуватися здебільшого конструктивними способами емоційного копінгу. У поведінково-соціальній площині максимальний бал означав переважання активного вирішення проблем, систематичне звернення до підтримки та мінімальну схильність до уникання.

Два бали позначали середній, або відносно достатній рівень розвитку показника. У цьому випадку адекватна оцінка ситуацій поєднувалася з епізодичними когнітивними викривленнями, гнучкість мислення проявлялася не завжди, а локус контролю міг коливатися між внутрішнім і зовнішнім. В емоційній сфері для цього рівня була характерною здатність до часткового самоконтролю, проте за високого стресового навантаження час від часу виникали емоційні «зриви», схильність до не надто продуктивних способів

зняття напруги. На поведінковому рівні два бали відповідали чергуванню активних спроб вирішення проблеми з періодами відкладання або часткового уникання.

Один бал свідчив про низький рівень сформованості показника. У когнітивному аспекті це проявлялося у частому катастрофізуванні, відчутті тотальної безпорадності, домінуванні зовнішнього локусу контролю. В емоційній сфері спостерігалася виражена напруга, труднощі з усвідомленням і називанням власних почуттів, переважання деструктивних емоційних реакцій. На поведінковому рівні йшлося переважно про пасивність, рідкісний перехід до реальних дій, фіксацію на униканні та «відкладанні на потім».

Нуль балів означав фактичну відсутність конструктивного прояву показника або наявності його вираженого протилежного варіанта. Наприклад, повна відмова від відповідальності за власне життя, відсутність навіть епізодичних спроб планувати та аналізувати ситуацію, нездатність керувати емоціями у будь-якій напруженій ситуації, тотальне уникання проблем за рахунок деструктивних форм поведінки.

Сумарні бали за кожним критерієм дозволяли віднести студентів до груп із високим, середнім або низьким рівнем сформованості копінг-поведінки в когнітивно-рефлексивному, емоційно-регулятивному та поведінково-соціальному вимірах. Кожен із них відображає специфіку поєднання когнітивно-рефлексивних, емоційно-регулятивних і поведінково-соціальних показників та дає змогу цілісно охарактеризувати здатність студентської молоді до подолання стресових і складних життєвих ситуацій.

Високий рівень сформованості копінг-поведінки та психологічного здоров'я характеризується цілісною, внутрішньо узгодженою системою реагування на стресові впливи. У когнітивно-рефлексивному вимірі студенти з таким рівнем демонструють здатність до адекватної та реалістичної оцінки складних ситуацій. Вони схильні аналізувати обставини без надмірного перебільшення загроз, відрізняються гнучкістю мислення, умінням бачити декілька можливих шляхів розв'язання проблеми, прогнозувати наслідки

власних дій. Для них характерним є переважання внутрішнього локусу контролю: відповідальність за події власного життя усвідомлюється як особистісна, а труднощі сприймаються не як фатальні перешкоди, а як завдання, що потребують зусиль і рішень. Рефлексивна позиція є достатньо розвиненою, що проявляється у здатності аналізувати власні переживання, помилки та досягнення з метою подальшого самовдосконалення.

На емоційно-регулятивному рівні високий рівень проявляється у здатності підтримувати емоційну рівновагу навіть за умов значного стресового навантаження. Такі студенти усвідомлюють власні емоційні стани, здатні вербалізувати почуття, відрізняють первинні переживання від вторинних реакцій. Вони користуються переважно конструктивними способами емоційної саморегуляції: свідомим переключенням уваги, раціональним переосмисленням ситуації, зверненням по підтримку без втрати автономності, використанням гумору або творчих форм зниження напруги. Інтенсивні негативні емоції не блокують їхню активність, а переживання тривоги чи напруження не переходять у стан дезорганізації поведінки.

Поведінково-соціальний вимір на високому рівні характеризується активною, відповідальною та соціально відкритою позицією. У складних ситуаціях студенти схильні діяти послідовно, планувати власні кроки, брати ініціативу у вирішенні проблеми. Пошук соціальної підтримки здійснюється усвідомлено і вибірково, без перекладання відповідальності на інших. Водночас спостерігається низька схильність до уникання: втеча від проблем, ігнорування труднощів або відкладання рішень не є типовими формами реагування. Сукупність цих проявів дозволяє розглядати високий рівень копінг-поведінки як показник зрілого психологічного здоров'я, що забезпечує ефективну адаптацію та особистісну стійкість.

Середній рівень сформованості копінг-поведінки та психологічного здоров'я відзначається відносною нестійкістю та ситуативною мінливістю проявів. У когнітивно-рефлексивному аспекті студенти з таким рівнем загалом здатні адекватно оцінювати стресові ситуації, проте ця здатність не завжди

зберігається за умов підвищеного емоційного напруження. Поряд із реалістичним аналізом можуть виникати епізодичні когнітивні викривлення – схильність до сумнівів у власних можливостях, часткове перебільшення труднощів або коливання між різними оцінками ситуації. Локус контролю має змішаний характер: у деяких випадках відповідальність за події усвідомлюється як власна, в інших – приписується зовнішнім обставинам або впливу інших людей. Рефлексія є фрагментарною і часто активізується вже після завершення події, а не в процесі її подолання.

Емоційно-регулятивний компонент на середньому рівні характеризується частковою здатністю до самоконтролю. Студенти зазвичай усвідомлюють свої емоції, однак не завжди вміють своєчасно й ефективно ними керувати. У стресових ситуаціях можливі емоційні коливання, періоди підвищеної тривожності, роздратування або внутрішньої напруги. Конструктивні емоційні копінг-стратегії чергуються з менш ефективними, такими як надмірне самозвинувачення, емоційне «застрягання» на проблемі або потреба в зовнішньому підтвердженні власної значущості. Відновлення емоційної рівноваги зазвичай потребує більше часу.

У поведінково-соціальному вимірі середній рівень проявляється у поєднанні активних і пасивних форм реагування. Студенти можуть розпочинати вирішення проблеми, однак за ускладнення ситуації схильні відкладати дії або знижувати рівень активності. Пошук соціальної підтримки має ситуативний характер: у деяких випадках допомога приймається конструктивно, в інших – супроводжується почуттям залежності або сумнівами у власній спроможності. Уникання проблем не є домінуючою стратегією, проте може з'являтися у формі тимчасового відходу від складної ситуації. Загалом середній рівень відображає достатній, але нестабільний стан психологічного здоров'я, що потребує цілеспрямованого розвитку навичок саморегуляції та конструктивного подолання.

Низький рівень сформованості копінг-поведінки та психологічного здоров'я характеризується фрагментарністю, ригідністю та переважанням

неадаптивних форм реагування. У когнітивно-рефлексивному вимірі для цього рівня типовими є труднощі з адекватною оцінкою стресових ситуацій. Студенти схильні до катастрофізації, перебільшення загроз, сприйняття проблем як нерозв'язних. Мислення часто має ригідний характер, альтернативні варіанти дій не розглядаються або сприймаються як недосяжні. Переважає зовнішній локус контролю, що проявляється у перекладанні відповідальності за власні труднощі на обставини, інших людей або «невдалий збіг подій». Рефлексія є слабо вираженою або носить деструктивний характер, зосереджуючись на самокритиці без подальших висновків.

Емоційно-регулятивний компонент на низькому рівні характеризується високою емоційною напругою та обмеженими можливостями саморегуляції. Стресові ситуації супроводжуються інтенсивними переживаннями тривоги, страху, безпорадності або гніву, які важко усвідомлюються і ще важче контролюються. Часто використовуються деструктивні емоційні копінг-реакції: витіснення, заперечення, емоційні спалахи, тривале «застрягання» у негативних переживаннях. Відновлення внутрішньої рівноваги відбувається повільно або потребує зовнішнього втручання.

У поведінково-соціальному вимірі низький рівень проявляється у пасивності, униканні та дезорганізації поведінки. Активні спроби вирішення проблеми або відсутні, або носять епізодичний, несистемний характер. Переважають форми уникання: ігнорування труднощів, відкладання рішень, втеча у другорядну діяльність або соціальне відсторонення. Пошук соціальної підтримки або не здійснюється взагалі, або має форму залежності, без готовності брати участь у власному подоланні ситуації. Такий рівень копінг-поведінки свідчить про знижений рівень психологічного здоров'я та підвищену вразливість до тривалого стресу.

Для реалізації констатувального етапу емпіричного дослідження було сформовано діагностичний комплекс із п'яти методик, які дали змогу всебічно дослідити показники копінг-поведінки та психологічного здоров'я студентів у когнітивно-рефлексивному, емоційно-регулятивному та поведінково-

соціальному вимірах. Добір методик здійснювався з урахуванням їх теоретичної обґрунтованості, валідності та можливості комплексної інтерпретації отриманих результатів. Усі методики застосовувалися в умовах групового обстеження, з дотриманням принципів добровільності, анонімності та психологічної безпеки респондентів.

Першою методикою, використаною в дослідженні, був опитувальник способів подолання стресу Р. Лазаруса і С. Фолкман. Його застосування було спрямоване на виявлення домінуючих копінг-стратегій студентів, зокрема проблемно-орієнтованих, емоційно-орієнтованих та стратегій уникнення, що дозволило оцінити показники поведінково-соціального та частково емоційно-регулятивного критеріїв. Матеріалом методики слугував стандартизований перелік тверджень, які описують типові способи реагування на стресові ситуації. У ході проведення студентам пропонувалося пригадати одну з актуальних для них складних життєвих або навчальних ситуацій та оцінити, наскільки часто вони використовували кожен із запропонованих способів реагування. За результатами обробки даних визначалися провідні копінг-стратегії. Високий рівень (3 бали) фіксувався за умови переважання проблемно-орієнтованих стратегій і конструктивного пошуку соціальної підтримки за мінімального використання уникання. Середній рівень (2 бали) характеризувався змішаним стилем подолання, коли активні дії чергувалися з пасивними або емоційними реакціями. Низький рівень (1 бал) визначався за домінування стратегій уникнення, пасивності та зниження особистісної відповідальності за вирішення проблеми.

Другою методикою був опитувальник суб'єктивного контролю, який дозволив дослідити особливості локусу контролю студентів як показника когнітивно-рефлексивного критерію. Матеріал методики містив твердження, що відображали уявлення респондентів про причини життєвих подій у сферах досягнень, невдач та міжособистісних стосунків. Під час проведення студентам пропонувалося обрати варіанти відповідей, які найбільше відповідали їхнім переконанням. Інтерпретація результатів здійснювалася за ступенем

вираженості внутрішнього або зовнішнього локусу контролю. Високий рівень (3 бали) встановлювався у разі переважання внутрішнього локусу контролю, що проявлявся у готовності брати відповідальність за власні рішення та результати діяльності. Середній рівень (2 бали) відповідав змішаному типу контролю з коливаннями між внутрішньою та зовнішньою атрибуцією. Низький рівень (1 бал) фіксувався за домінування зовнішнього локусу контролю, коли події життя сприймалися як зумовлені випадком або впливом інших людей.

Третьою застосованою методикою був опитувальник емоційної саморегуляції, спрямований на дослідження емоційно-регулятивного критерію. Метою його використання стало виявлення способів управління власними емоційними станами в умовах стресу. Матеріал методики складався з тверджень, що описували різні стратегії емоційного реагування, зокрема когнітивну переоцінку, усвідомлене проживання емоцій, пригнічення або уникнення переживань. У процесі обстеження студенти оцінювали частоту використання кожного способу. За результатами аналізу високий рівень (3 бали) визначався за переважання усвідомлених і конструктивних форм емоційної регуляції, здатності називати власні почуття та зберігати поведінковий контроль. Середній рівень (2 бали) характеризувався нестійкістю саморегуляції та чергуванням конструктивних і деструктивних реакцій. Низький рівень (1 бал) проявлявся у домінуванні пригнічення емоцій, різких емоційних спалахів або тривалої емоційної напруги.

Четвертою методикою в дослідженні став тест життєстійкості С. Мадді, який використовувався для оцінки ресурсного потенціалу особистості як інтегрального показника психологічного здоров'я. Матеріал методики містив твердження, що відображали ставлення до труднощів, змін і життєвих викликів. Під час проведення студенти визначали ступінь згоди з кожним твердженням. Високий рівень життєстійкості (3 бали) фіксувався у студентів, які демонстрували активну позицію, готовність включатися у подолання труднощів і сприймати їх як можливість розвитку. Середній рівень (2 бали) проявлявся у вибірковій активності та ситуативній втраті впевненості. Низький рівень (1 бал)

характеризувався відчуттям безпорадності, униканням труднощів і зниженим відчуттям контролю над життєвими подіями.

П'ятою методикою був опитувальник психологічного благополуччя, який дав змогу оцінити інтегральний рівень психологічного здоров'я студентів. Матеріалом слугував перелік тверджень, що відображали прийняття себе, наявність життєвих цілей, позитивні стосунки з іншими, автономію та відчуття сенсу життя. У ході дослідження студенти оцінювали ступінь згоди з кожним твердженням. Високий рівень (3 бали) визначався за умови позитивного ставлення до себе, відчуття внутрішньої опори та наявності життєвої перспективи. Середній рівень (2 бали) характеризувався відносною задоволеністю життям із періодичними сумнівами та емоційними коливаннями. Низький рівень (1 бал) фіксувався у разі домінування переживань незадоволеності, відсутності чітких цілей і зниженого емоційного комфорту.

Застосування зазначеного комплексу методик дало змогу отримати цілісну картину сформованості копінг-поведінки та психологічного здоров'я студентів, результати представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

**Результати констатувального етапу експерименту рівнів сформованості
копінг-поведінки та психологічного здоров'я студентів**

сформованість копінг-поведінки	ЕГ		КГ	
	абс.	у %	абс.	у %
Високий	2	9%	4	18%
Середній	10	45,5%	11	50%
Низький	10	45,5%	7	32%
Усього	22	100%	22	100%

Отримані на констатувальному етапі дослідження дані засвідчили загалом недостатній рівень сформованості копінг-поведінки та психологічного здоров'я

студентської молоді як в експериментальній, так і в контрольній групах. Аналіз кількісних показників показав, що на початку експерименту у більшості студентів домінували середній і низький рівні сформованості копінг-поведінки, тоді як високий рівень був представлений мінімально.

Зокрема, в експериментальній групі на констатувальному етапі високий рівень сформованості копінг-поведінки було виявлено лише у 2 студентів, що становило 9% від загальної кількості групи. Основна частина респондентів перебувала на середньому та низькому рівнях: по 10 осіб відповідно, що складало по 45,5%. Такий розподіл свідчив про те, що майже половина студентів експериментальної групи використовувала копінг-стратегії ситуативно, без достатньої усвідомленості та стабільності, а ще значна частина характеризувалася переважанням неадаптивних або малоефективних способів подолання стресу.

У контрольній групі картина на констатувальному етапі була дещо кращою, проте також не відзначалася високими показниками. Високий рівень копінг-поведінки було зафіксовано у 4 студентів, що становило 18%. Середній рівень продемонстрували 11 осіб, або 50% вибірки, тоді як низький рівень виявлено у 7 студентів, що відповідало 32%. Отримані результати дозволили констатувати, що хоча у контрольній групі частка студентів із високим рівнем була більшою, загалом і в цій групі переважали середній та низький рівні сформованості копінг-поведінки, що вказувало на потребу в цілеспрямованому розвитку конструктивних стратегій подолання.

2.2. Реалізація формувального впливу, спрямованого на розвиток конструктивних копінг-стратегій у студентів

Формувальний етап дослідження було спрямовано на цілеспрямований розвиток конструктивних копінг-стратегій у студентів як важливої умови підвищення рівня їхнього психологічного здоров'я. Реалізація формувального впливу ґрунтувалася на результатах констатувального етапу, які засвідчили наявність у значної частини студентської молоді нестійких, ситуативно

зумовлених або недостатньо ефективних способів подолання стресових і складних життєвих ситуацій. У зв'язку з цим формувальний вплив будувався як поетапний процес, спрямований на розширення уявлень студентів про копінг-поведінку, актуалізацію особистісних ресурсів і формування більш усвідомлених, гнучких та адаптивних стратегій подолання.

Перша частина формувального етапу мала змістово-орієнтаційний характер і була спрямована на створення психологічних передумов для подальших змін у копінг-поведінці студентів. Основний акцент на цьому етапі робився на підвищенні рівня усвідомленості власних реакцій на стрес, формуванні рефлексивної позиції щодо переживання труднощів і поступовому переосмисленні неадаптивних способів реагування.

У межах цієї частини зі студентами було проведено серію групових занять, що мали просвітницько-рефлексивну спрямованість. Робота здійснювалася у форматі інтерактивних міні-лекцій (див. Додаток А), обговорень та рефлексивних вправ. Зміст занять охоплював питання психологічного здоров'я як динамічного ресурсу особистості, ролі стресу в житті людини, а також місця копінг-поведінки у процесі адаптації до складних життєвих обставин. Студентам пропонувалося осмислити власний досвід подолання труднощів у навчальній, міжособистісній та особистісній сферах, звертаючи увагу на типові способи реагування, які вони використовують у ситуаціях напруження.

Рефлексивна вправа 1 «Мій звичний спосіб подолання труднощів»

Метою вправи було актуалізувати усвідомлення студентами власних типових копінг-реакцій у стресових ситуаціях.

Хід виконання передбачав індивідуальну письмову роботу. Студентам пропонувалося пригадати одну реальну ситуацію зі свого навчального або особистого життя, яка викликала відчуття напруження, тривоги чи розгубленості. Після цього необхідно було письмово описати: у чому полягала складність ситуації; які думки виникали у перші моменти; які емоції переважали; які дії або бездіяльність були обрані у відповідь.

Після індивідуального осмислення відбувалося групове обговорення, у ході якого аналізувалися повторювані способи реагування. Акцент робився не на оцінюванні, а на усвідомленні закономірностей власної поведінки.

Рефлексивна вправа 2 «Ситуація – думка – емоція – дія»

Метою вправи було показати студентам взаємозв'язок між когнітивною оцінкою ситуації, емоційною реакцією та поведінковою відповіддю.

Учасникам пропонувалося працювати з тією ж або новою стресовою ситуацією, структуровано заповнюючи чотири логічні блоки: опис ситуації, автоматичні думки, емоційні переживання, обрані дії. Після цього студенти аналізували, які елементи могли б бути змінені для зниження напруження, зокрема шляхом переосмислення думок або вибору іншої поведінкової стратегії.

Обговорення результатів дозволяло побачити, що навіть за незмінності обставин можливі різні варіанти реагування, що відкриває простір для формування конструктивних копінг-стратегій.

Рефлексивна вправа 3 «Мої ресурси подолання»

Метою вправи було актуалізувати внутрішні та зовнішні ресурси студентів, які можуть бути використані у стресових ситуаціях.

У процесі виконання студентам пропонувалося визначити власні сильні сторони, попередній успішний досвід подолання труднощів, значущих людей, до яких можна звернутися по підтримку, а також дії, що допомагають відновлювати емоційну рівновагу. Результати вправи обговорювалися у групі з акцентом на унікальність ресурсного потенціалу кожної особистості.

Рефлексивна вправа 4 «Конструктивна альтернатива»

Метою вправи було формування навички пошуку альтернативних, більш адаптивних способів реагування.

Студентам пропонувалося повернутися до описаної раніше ситуації та відповісти на запитання: які інші дії могли б бути можливими; що змінилося б у переживаннях і наслідках; які з альтернативних варіантів виглядають найбільш реалістичними. Вправа сприяла розвитку гнучкості мислення та переходу від автоматичних реакцій до усвідомленого вибору копінг-стратегії.

Важливою складовою цієї частини формувального впливу стало усвідомлення студентами різниці між конструктивними та деструктивними копінг-стратегіями. У процесі обговорень аналізувалися типові для студентського середовища стресогенні ситуації, зокрема пов'язані з навчальним навантаженням, оцінюванням, міжособистісними конфліктами, невизначеністю професійного майбутнього. Ці ситуації розглядалися з позиції можливих варіантів реагування, їх короткострокових і довгострокових наслідків для психологічного благополуччя. Такий підхід дозволяв не лише розширити знання студентів, а й сприяв формуванню критичного ставлення до власних неефективних стратегій подолання, зокрема уникання, пасивності або надмірної емоційної фіксації на проблемі.

У межах змістово-орієнтаційного етапу значна увага приділялася розвитку рефлексії як механізму саморегуляції. Студенти виконували вправи, спрямовані на усвідомлення зв'язку між подіями, власними думками, емоційними реакціями та поведінковими відповідями. Це дозволяло поступово формувати розуміння того, що спосіб інтерпретації ситуації суттєво впливає на вибір копінг-стратегії та загальний рівень психологічного напруження.

Першою використовуваною вправою була вправа, умовно позначена як «Ланцюг реагування». Її зміст полягав у поетапному відтворенні власного досвіду переживання стресової ситуації. Студентам пропонувалося індивідуально пригадати конкретну подію, що викликала емоційне напруження у навчальній або особистісній сфері, та письмово зафіксувати її у нейтральному, описовому форматі, без оцінок і узагальнень. Після цього послідовно визначалися думки, які виникли у відповідь на подію, емоційні стани, що супроводжували ці думки, а також реальні дії або бездіяльність, які стали наслідком переживань. Аналізуючи отриманий ланцюг, увага зосереджувалася на тому, що саме когнітивна інтерпретація події виступає пусковим механізмом емоційної реакції та поведінкового вибору, а не сама ситуація як така.

Наступною була вправа «Зміна фокусу», спрямована на розвиток когнітивної гнучкості. У її межах студенти працювали з уже описаною

ситуацією, але завданням ставало формулювання альтернативних думок щодо тієї ж події. Пропонувалося визначити, як могла б виглядати ситуація за умови іншого пояснення її причин або наслідків, які ще смисли можна було б у ній побачити, окрім первинно негативних. Після цього аналізувалося, як зміна думок потенційно вплинула б на емоційний стан і подальшу поведінку. Виконання вправи дозволяло на практичному рівні продемонструвати можливість зниження інтенсивності негативних емоцій через переосмислення ситуації.

Важливе місце у формувальній роботі займала вправа «Емоційний термометр». Її метою було навчити студентів більш точно і диференційовано усвідомлювати власні емоційні стани. У процесі виконання студенти оцінювали інтенсивність пережитих емоцій у стресовій ситуації за умовною шкалою, визначали, які саме почуття домінували, як вони змінювалися з часом та які думки сприяли їх посиленню або зменшенню. Додатково аналізувалося, які поведінкові реакції відповідали високому рівню емоційної напруги, а які – зниженню інтенсивності переживань. Такий підхід сприяв формуванню навичок емоційної саморефлексії та раннього розпізнавання деструктивних емоційних станів.

Ще однією значущою вправою стала вправа «Точка вибору», спрямована на усвідомлення моменту переходу від емоційної реакції до поведінкової дії. Студентам пропонувалося проаналізувати власний досвід і визначити той момент, у якому з'являється можливість обрати різний варіант поведінки. У письмовій формі фіксувалися варіанти дій, які були реалізовані, а також ті, що залишилися нереалізованими, але потенційно могли бути обрані. Особлива увага приділялася аналізу того, які думки та емоції сприяли вибору саме цієї, а не іншої реакції. Це дозволяло студентам усвідомити власну суб'єктність у процесі подолання стресу та знизити відчуття автоматизму поведінки.

Завершальною у цьому блоці стала вправа «Альтернативний сценарій». Вона передбачала моделювання іншого способу реагування на вже пережиту ситуацію. Студенти описували, як могла б змінитися їхня поведінка за умови використання більш конструктивних копінг-стратегій, якими могли б бути

емоційні наслідки такого вибору та як це вплинуло б на загальне самопочуття. Вправа сприяла закріпленню навички перенесення рефлексивного аналізу у практичну площину та формуванню внутрішньої готовності до зміни усталених моделей реагування.

Крім того, у першій частині формувального етапу було закладено основу для актуалізації особистісних ресурсів студентів. У процесі групової роботи зверталася увага на індивідуальні сильні сторони, попередній позитивний досвід подолання труднощів, значущі соціальні зв'язки. Така робота сприяла підвищенню суб'єктивного відчуття контролю над життєвими подіями та формуванню більш активної позиції щодо власного психологічного стану.

Отже, перша частина реалізації формувального впливу була спрямована на створення внутрішньої готовності студентів до змін у сфері копінг-поведінки. Вона забезпечила когнітивне й рефлексивне підґрунтя для подальшого формування конструктивних копінг-стратегій, що дозволило перейти до наступних етапів формувальної роботи, орієнтованих на розвиток практичних навичок емоційної саморегуляції та поведінкової активності у стресових ситуаціях.

Друга частина формувального етапу була зорієнтована на безпосередній розвиток у студентів практичних умінь і навичок конструктивної копінг-поведінки та переведення усвідомлених знань у площину реальної поведінки. Якщо на попередньому етапі основний акцент робився на осмисленні власних реакцій і формуванні мотиваційної готовності до змін, то практично-розвивальний етап мав чітко виражений тренінговий характер і був спрямований на активне опанування ефективних стратегій подолання стресу.

Робота зі студентами здійснювалася у форматі групових практичних занять, що поєднували елементи психологічного тренінгу, моделювання стресових ситуацій, рольових вправ та обговорення отриманого досвіду. Основна увага приділялася розвитку проблемно-орієнтованих копінг-стратегій, здатності до емоційної саморегуляції та формуванню гнучкої поведінкової позиції у складних життєвих і навчальних ситуаціях.

У межах практично-розвивального етапу формувального впливу зі студентами опрацьовувалися спеціально змодельовані стресогенні сценарії, які відображали найбільш типові та психологічно значущі ситуації студентського життя. Добір сценаріїв здійснювався з урахуванням результатів констатувального етапу та реальних труднощів, з якими найчастіше стикається студентська молодь у процесі навчання і соціальної взаємодії. Кожен сценарій розглядався не як абстрактний приклад, а як ситуація, близька до особистого досвіду учасників, що дозволяло активізувати емоційне залучення та забезпечити глибшу рефлексію.

До першої групи належали сценарії, пов'язані з академічними труднощами. Студентам пропонувалася ситуація раптової неуспішності, наприклад отримання низької оцінки за іспит або залік, на який було витрачено значні зусилля. Сценарій включав умови обмеженого часу на підготовку до повторного оцінювання, відчуття несправедливості або сумніви у власних інтелектуальних можливостях. У процесі роботи аналізувалися типові когнітивні реакції, такі як самозвинувачення, узагальнення невдачі на всю навчальну діяльність, а також можливі копінг-стратегії – від уникання та зниження активності до конструктивного планування подальших дій.

Окремо опрацьовувалися сценарії, пов'язані з міжособистісними конфліктами в студентському середовищі. Як приклад розглядалася ситуація напружених відносин з одногрупником або викладачем, що супроводжувалася почуттям образи, несправедливого ставлення чи страху відкритого висловлення власної позиції. Студенти аналізували власні емоційні реакції, схильність до пасивного уникання або агресивного захисту, а також можливості використання асертивної поведінки, пошуку компромісу та конструктивного діалогу як способів подолання конфліктної ситуації.

Значну увагу було приділено сценаріям перевантаження та хронічного стресу. Учасникам пропонувалася модель ситуації, у якій одночасно накопичується велика кількість навчальних завдань, дедлайнів, поєднання навчання з роботою або сімейними обов'язками. Такий сценарій

супроводжувався відчуттям постійної нестачі часу, втоми, зниження мотивації та емоційного виснаження. У процесі обговорення студенти вчилися розрізняти об'єктивне навантаження та суб'єктивне сприйняття перевантаження, аналізували власні стратегії саморегуляції, планування часу та відновлення ресурсів.

Окрему групу становили сценарії, пов'язані з ситуаціями оцінювання та публічного контролю. Як приклад розглядалася ситуація усного іспиту, публічного виступу або захисту роботи перед аудиторією, що супроводжувалася інтенсивною тривогою, страхом помилки та негативної оцінки. Студенти аналізували характерні для таких ситуацій думки катастрофічного змісту, тілесні прояви тривоги та поведінкові реакції, зокрема бажання уникнути ситуації. У межах роботи зі сценарієм обговорювалися можливості використання емоційної саморегуляції, когнітивної переоцінки та поступового зниження тривожності.

Ще одним важливим напрямом стали сценарії, пов'язані з невизначеністю майбутнього та професійного самовизначення. Студентам пропонувалася ситуація сумнівів щодо правильності обраної спеціальності, страху невлаштованості після завершення навчання або відсутності чіткого уявлення про подальший життєвий шлях. Такі сценарії супроводжувалися почуттям тривоги, невпевненості, внутрішньої напруги та тенденцією до відкладання рішень. У процесі аналізу увага зосереджувалася на формуванні більш реалістичного бачення майбутнього, прийнятті невизначеності як нормального етапу розвитку та активізації ресурсів особистісного зростання.

Опрацювання зазначених сценаріїв здійснювалося з акцентом на усвідомлення індивідуальних способів реагування, пошук альтернативних копінг-стратегій та аналіз можливих наслідків різних поведінкових виборів. Це дозволило студентам не лише теоретично ознайомитися з поняттям конструктивного подолання, а й практично відпрацювати його у контексті реальних для них життєвих ситуацій, що сприяло глибшій інтеграції нових моделей копінг-поведінки у власний досвід.

Важливе місце на цьому етапі займала робота з емоційною сферою. Зі студентами відпрацьовувалися навички розпізнавання власних емоцій у стресових ситуаціях, усвідомлення їхньої інтенсивності та функції. Особлива увага приділялася формуванню вміння регулювати емоційний стан без придушення почуттів і без переходу до імпульсивних реакцій. У процесі занять використовувалися вправи, спрямовані на розвиток навичок самозаспокоєння, емоційного дистанціювання, переосмислення ситуації та відновлення внутрішньої рівноваги. Це дозволяло студентам поступово замінювати неадаптивні емоційно-орієнтовані копінг-реакції більш конструктивними способами зниження напруги.

Окремим напрямом роботи в межах практично-розвивального етапу стало формування активної поведінкової позиції у подоланні труднощів. Студенти залучалися до виконання завдань, спрямованих на розвиток умінь планування, постановки реалістичних цілей і поетапної реалізації дій у складних умовах (див. Додаток Б). У ході занять акцент робився на усвідомленні зв'язку між активністю суб'єкта та зниженням рівня психологічної напруги. Відпрацьовувалися навички прийняття рішень в умовах обмеженого часу або невизначеності, що є характерним для сучасного студентського середовища.

Значущим компонентом другої частини формувального етапу була робота з соціальним аспектом копінг-поведінки. Студенти навчалися ефективно використовувати соціальну підтримку як ресурс подолання стресу, розрізняючи конструктивне звернення по допомогу та залежну поведінку. У груповій взаємодії моделювалися ситуації комунікативної напруги, обговорювалися способи асертивної поведінки, вміння відстоювати власні межі, висловлювати прохання та приймати допомогу без втрати суб'єктної позиції. Така робота сприяла зниженню соціального уникання та підвищенню якості міжособистісної взаємодії.

Важливою умовою ефективності практично-розвивального етапу стало систематичне рефлексивне обговорення виконаних вправ і пережитого досвіду. Після кожного заняття студенти аналізували власні відчуття, труднощі та успіхи,

зіставляли нові способи реагування з тими, які використовували раніше. Це дозволяло закріплювати позитивний досвід конструктивного подолання та поступово інтегрувати його у повсякденну поведінку.

У результаті реалізації другої частини формувального впливу у студентів відбувалося поступове зростання впевненості у власних можливостях подолання складних ситуацій, розширення репертуару копінг-стратегій та зниження частоти використання неадаптивних форм реагування. Практично-розвивальний етап створив необхідні умови для переходу до наступної частини формувальної роботи, яка була спрямована на закріплення набутих навичок, їх перенесення у реальні життєві ситуації та інтеграцію конструктивної копінг-поведінки у систему особистісного саморегулювання студентів.

2.3. Аналіз змін показників копінг-поведінки та психологічного здоров'я студентів після формувального етапу дослідження

Метою контрольного етапу дослідження було визначення результативності реалізованого формувального впливу, спрямованого на розвиток конструктивних копінг-стратегій та підвищення рівня психологічного здоров'я студентської молоді. У межах цього етапу здійснювалося повторне емпіричне обстеження студентів експериментальної та контрольної груп з метою фіксації можливих змін у показниках копінг-поведінки, емоційної саморегуляції, життєстійкості та психологічного благополуччя, а також порівняння отриманих результатів із даними констатувального етапу.

Контрольний етап було проведено з використанням того самого діагностичного інструментарію, що застосовувався на початковому етапі експерименту, що забезпечило коректність зіставлення результатів і дало змогу простежити динаміку змін за кожним із визначених критеріїв. Особлива увага приділялася виявленню якісних і кількісних зрушень у структурі копінг-поведінки студентів, зокрема зростанню частоти використання проблемно-орієнтованих стратегій, зниженню проявів уникання та підвищенню рівня усвідомленої емоційної регуляції.

Крім того, метою контрольного етапу було встановлення відмінностей між експериментальною та контрольною групами щодо рівнів сформованості копінг-поведінки та психологічного здоров'я після завершення формувальної роботи, отримані результати наведені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

**Результати контрольного етапу експерименту рівнів сформованості
копінг-поведінки та психологічного здоров'я студентів**

сформованість копінг-поведінки	ЕГ		КГ	
	абс.	у %	абс.	у %
Високий	7	32%	4	18%
Середній	11	50%	12	55%
Низький	4	18%	6	27%
Усього	22	100%	22	100%

Після реалізації формувального впливу було проведено контрольний етап дослідження, результати якого засвідчили помітні позитивні зрушення насамперед в експериментальній групі. Так, у цій групі кількість студентів із високим рівнем сформованості копінг-поведінки зросла з 2 до 7 осіб, що у відсотковому співвідношенні становило збільшення з 9% до 32%. Водночас частка студентів із низьким рівнем істотно зменшилася – з 10 осіб (45,5%) до 4 осіб (18%). Середній рівень після формувального етапу був зафіксований у 11 студентів, що становило 50% вибірки, тобто відбулося незначне зростання цієї категорії за рахунок переходу частини студентів із низького рівня.

У контрольній групі результати контрольного етапу виявилися значно менш вираженими. Кількість студентів із високим рівнем сформованості копінг-поведінки залишилася незмінною і становила 4 особи, або 18%. Середній рівень було зафіксовано у 12 студентів, що відповідало 55%, тоді як низький рівень продемонстрували 6 осіб, або 27%. Незначні коливання показників у межах

контрольної групи можуть бути пов'язані з природними процесами адаптації та індивідуальним життєвим досвідом студентів, але вони не мають системного характеру.

Порівняльний аналіз результатів констатувального та контрольного етапів експерименту дозволив чітко простежити відмінності у динаміці змін між експериментальною та контрольною групами. В експериментальній групі спостерігається виразна тенденція до підвищення рівня сформованості копінг-поведінки та психологічного здоров'я, що проявилось у зростанні частки студентів із високим рівнем і суттєвому скороченні групи з низьким рівнем. Це свідчить про ефективність реалізованого формувального впливу, спрямованого на розвиток конструктивних копінг-стратегій, емоційної саморегуляції та активної поведінкової позиції у складних життєвих ситуаціях.

На відміну від цього, у контрольній групі не зафіксовано істотних змін у структурі рівнів сформованості копінг-поведінки. Переважання середнього рівня з незначним зменшенням низького та стабільністю високого рівня підтверджує відсутність цілеспрямованого впливу на розвиток копінг-стратегій у цій групі.

Внаслідок проведеного аналізу можна зробити висновок, що цілеспрямована формувальна робота виступила значущим чинником позитивних змін у структурі копінг-поведінки та психологічного здоров'я студентів експериментальної групи, тоді як у контрольній групі подібна динаміка не спостерігалася. Це дозволяє розглядати розвиток конструктивних копінг-стратегій як ефективний психологічний ресурс підтримки та зміцнення психологічного здоров'я студентської молоді.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було здійснено емпіричне дослідження копінг-поведінки як індикатора психологічного здоров'я студентської молоді, що дало змогу перейти від теоретичного осмислення проблеми до її практичного аналізу. У межах розділу було послідовно реалізовано констатувальний, формувальний і

контрольний етапи експерименту, що забезпечило цілісність дослідницької логіки та можливість простежити динаміку змін досліджуваних показників.

Результати констатувального етапу засвідчили, що для значної частини студентів характерними є середній і низький рівні сформованості копінг-поведінки та психологічного здоров'я. Було виявлено недостатню стабільність використання конструктивних копінг-стратегій, схильність до ситуативного реагування, емоційної дезорганізації та уникання у складних життєвих і навчальних ситуаціях. Отримані дані підтвердили актуальність цілеспрямованого психологічного впливу, спрямованого на розвиток усвідомлених, адаптивних способів подолання стресу в студентському середовищі.

Формувальний етап експерименту був побудований як поетапний процес, що поєднував змістово-орієнтаційний та практично-розвивальний компоненти. У ході реалізації формувального впливу було створено умови для підвищення рефлексивності студентів, розвитку навичок емоційної саморегуляції, планування, постановки реалістичних цілей і активної поведінкової позиції у складних умовах. Використання інтерактивних міні-лекцій, рефлексивних вправ, аналізу типових стресогенних сценаріїв та спеціально розроблених завдань сприяло розширенню репертуару копінг-стратегій і актуалізації особистісних ресурсів подолання.

Дані контрольного етапу експерименту продемонстрували позитивні зрушення у структурі рівнів сформованості копінг-поведінки та психологічного здоров'я студентів експериментальної групи. Було зафіксовано зростання частки осіб із високим рівнем та суттєве зменшення кількості студентів із низьким рівнем сформованості копінг-поведінки. На відміну від цього, у контрольній групі істотних змін не виявлено, що підтверджує вирішальну роль саме формувального впливу у досягненні позитивної динаміки.

Порівняльний аналіз результатів констатувального та контрольного етапів дозволив встановити, що цілеспрямована робота з розвитку конструктивних копінг-стратегій сприяє підвищенню психологічного здоров'я студентської

молоді, формуванню більш усвідомленого ставлення до стресових ситуацій та зростанню суб'єктності у їх подоланні. Внаслідок цього копінг-поведінка постає не лише як механізм адаптації, а як важливий психологічний ресурс особистісного розвитку в умовах навчальної та життєвої напруги.

Отримані результати емпіричного дослідження підтверджують доцільність і ефективність розробленої формувальної програми та створюють підґрунтя для подальших наукових пошуків у напрямі психологічного супроводу студентської молоді з метою підтримки та зміцнення її психологічного здоров'я.

ВИСНОВКИ

У поданій роботі було здійснено цілісне теоретико-емпіричне дослідження проблеми копінг-поведінки як відображення рівня психологічного здоров'я студентської молоді. Обрана проблематика зумовлена зростанням психоемоційного навантаження на студентів у сучасних соціокультурних умовах, що актуалізує питання збереження психологічного благополуччя та розвитку ефективних способів подолання стресу.

У теоретичному розділі роботи було проаналізовано основні наукові підходи до розуміння психологічного здоров'я як багатовимірного, динамічного феномену, що інтегрує емоційні, когнітивні, поведінкові та ціннісно-сміслові аспекти функціонування особистості. Розкрито відмінності між поняттями психічного, психологічного та душевного здоров'я, узагальнено позиції вітчизняних і зарубіжних дослідників щодо критеріїв і показників психологічного здоров'я, а також його зв'язку з адаптацією, самореалізацією та життестійкістю. Окрему увагу приділено аналізу копінг-поведінки як психологічного механізму взаємодії особистості зі складними життєвими ситуаціями. Було розглянуто ресурсний, ситуаційний та особистісний підходи до тлумачення копінгу, охарактеризовано основні копінг-стратегії, стилі та ресурси, а також показано їх роль у підтримці психологічного здоров'я.

Емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення рівнів сформованості копінг-поведінки та психологічного здоров'я студентів, а також на перевірку ефективності спеціально організованого формувального впливу. Дослідження проводилося на базі закладу вищої освіти за участю 44 студентів, які були поділені на експериментальну та контрольну групи. У межах констатувального етапу було встановлено, що для більшості студентів характерним є середній і низький рівні сформованості копінг-поведінки, що проявлялося у ситуативному використанні стратегій подолання, недостатній усвідомленості власних емоційних реакцій, схильності до уникнення або емоційної дезорганізації в умовах стресу. Високий рівень копінг-поведінки було

виявлено у незначній частини респондентів, що підтвердило наявність проблеми та необхідність цілеспрямованої психологічної роботи.

Формувальний етап дослідження передбачав реалізацію програми, спрямованої на розвиток конструктивних копінг-стратегій і зміцнення психологічного здоров'я студентів експериментальної групи. Робота здійснювалася у форматі інтерактивних міні-лекцій, обговорень, аналізу типових для студентського життя стресогенних сценаріїв та виконання рефлексивних і практично орієнтованих завдань. Зміст занять охоплював усвідомлення зв'язку між подіями, думками, емоціями та поведінковими реакціями, розвиток умінь планування, постановки реалістичних цілей, поетапної реалізації дій у складних умовах, а також актуалізацію особистісних і соціальних ресурсів подолання. Формувальний вплив був вибудований як послідовний процес, що поєднував пізнавальний, емоційно-рефлексивний і поведінковий компоненти.

На контрольному етапі дослідження, проведеному з використанням тих самих методик, що й на констатувальному етапі, було зафіксовано виразну позитивну динаміку в експериментальній групі. Зросла частка студентів із високим рівнем сформованості копінг-поведінки, суттєво зменшилася кількість осіб із низьким рівнем, а середній рівень набув більш стабільного, усвідомленого характеру. У контрольній групі істотних змін у структурі рівнів виявлено не було, що дало підстави пов'язувати зафіксовані позитивні зрушення саме з реалізацією формувальної програми.

Порівняльний аналіз результатів констатувального та контрольного етапів показав, що розвиток конструктивних копінг-стратегій сприяє підвищенню психологічного здоров'я студентської молоді, зростанню здатності до саморегуляції, відповідального ставлення до складних життєвих ситуацій і активної позиції у їх подоланні. Копінг-поведінка в цьому контексті постає не лише як реакція на стрес, а як інтегративний показник психологічної зрілості та внутрішнього ресурсу особистості.

У підсумку проведене дослідження дозволило поглибити наукові уявлення про взаємозв'язок копінг-поведінки та психологічного здоров'я студентів,

емпірично підтвердити можливість цілеспрямованого розвитку адаптивних стратегій подолання та обґрунтувати їх значення для збереження психологічного благополуччя в умовах навчальної та життєвої напруги. Отримані результати розширюють практичне поле психологічного супроводу студентської молоді та можуть слугувати основою для подальших досліджень у цьому напрямі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абрамов В. В. Теоретико-методологічні підходи до дослідження копінг поведінки. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2013. №. 4. С. 108-114.
2. Базарний С. В. Надання психологічної допомоги психотравмованим в бойових умовах. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи* : матеріали V міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 2020. С. 20–23.
3. Бацилєва О. В., Потаєва К. С. Поняття та особливості вибору копінгстратегій: теоретичний аспект. *Український психологічний журнал* : зб. наук. пр. Київ, 2019. № 2. С. 167–169.
4. Бірон Б. В. Місце проактивного копінгу в системі інших видів копінгу, ситуативних та диспозиційних чинників. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. №. 5. С. 212-217.
5. Бірон Б. В. Проактивне подолання стресових ситуацій особистістю : автореф. дис ... канд. психол. наук: 19.00.01. Одеса, 2015. 22 с.
6. Богучарова О. І., Ткаченко Н. В. Копінг-стратегії як фактор позитивної адаптації вимушених мігрантів. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Психологія*. 2016. №. 22. С. 27-36.
7. Болтівець С. Психічне здоров'я і психологічна діяльність для його збереження. *Психологія і суспільство*. 2020. №. 1. С. 104-113.
8. Бушуєва Т. В. Вікові особливості копінг-поведінки дорослих. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Сер. Психологічні науки*. 2016. № 4(49). С. 162-170.
9. Вірна Ж. П. Психологія особистісної події : навч. посіб. Луцьк : СНУ ім. Лесі Українки, 2016. 146 с.
10. Вдовиченко А. В. Особливості копінг–поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. Психологічні науки*. 2013. № 114. С. 17-20.
11. Галецька І. Критерії психологічного здоров'я. *Вісник Львівського університету. Філософські науки*. 2007. Вип. 10. С. 317–328.

12. Галецька І. І. Психологічне здоров'я як проблема національної безпеки. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна*. 2012. №. 2 (1). С. 49-58.
13. Галян І. М. Психодіагностика : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2011. 464 с.
14. Гуляс І. А. Копінг-стратегії у контексті життєвих досягнень особистості. *Наука і освіта*. 2015. Т. 3. С. 72 – 75.
15. Гришин Е. О. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. Харків, 2019. Вип. 64. С. 62.
16. Демчук А. А. Копінг – поведінка як засіб подолання невизначеності. *Актуальні задачі сучасних технологій* : зб. тез доповідей міжнар. наук.-техн. конф. молодих учених та студентів (Тернопіль, 28–29 листоп. 2018.). Тернопіль: ТНТУ, 2018. С.167 – 168.
17. Єгорова В. М., Чачко С. Л. Особливості життєстійкості студентів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки*. Київ, 2021. Вип. 15. С. 58–66.
18. Жигалкіна Н. В. Особливості ставлення до психологічного здоров'я особистості: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Одеса, 2017. 199 с.
19. Карамушка Л. М. Вплив копінг-стратегій на позитивне психологічне здоров'я освітнього персоналу. *Психологічні виклики пандемії COVID-19: україно-канадійський досвід*: зб. тез міжнар. науково-практичного семінару лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2021. С. 6 – 11.
20. Карамушка Л. М., Дзюба Т. М. Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. №. 1 (16). С. 22-33.

21. Коваленко А. Б., Родіна Н. В. Дослідження копінг-поведінки: тенденції та перспективи. URL: <http://dspace.onu.edu.ua> (дата звернення 10.09.2025).
22. Козицька І. В. Роль самооцінки особистості у виборі копінг-стратегій в стресових ситуаціях. *Український психологічний журнал* : зб. наук. пр. Київ, 2017. № 3. С. 135–144.
23. Короход Я. Психологічні чинники прийняття рішень. *Психологічний часопис*. 2020. Т. 6, №. 3. С. 164-172.
24. Кудрицька О. В. Рефлексивні механізми формування потенційних копінг-стратегій поведінки у надзвичайних ситуаціях. URL: <http://nuczu.edu.ua> (дата звернення 10.11.2025).
25. Лабезна Л. П. Соціально – психологічні детермінанти адаптивної копінг – поведінки студентської молоді в освітніх закладах різного типу: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Сєверодонецьк, 2017. 265 с.
26. Ляшин Л. Є. Копінг-поведінка у складних життєвих ситуаціях. *Міжнародний науковий журнал Інтернаука*. 2016. №. 12 (1). С. 78-81.
27. Маланьїна Т. М. До проблеми психологічного здоров'я. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Психологічні науки*. 2015. №. 128. С. 176-179.
28. Мартиросян М. В. Копінг-стратегії професійної стійкості особистості адвоката : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Луцьк, 2019. 228 с.
29. Мороз О. С. Особливості використання копінг-стратегій в кризових умовах. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : зб. матеріалів IV всеукр. наук.-практ. конф., м. Львів, 23 жовт. 2020 р. Львів, 2020. С. 170–173.
30. Ніздрань О. А. Соціальний капітал як чинник підтримання психологічного здоров'я осіб із низьким економічним статусом: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2017. 256 с.
31. Никоненко І. О. Особистісні чинники формування копінг – стратегій лікарів - хірургів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2017. 253 с.

32. Олефір В. О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Сер. Психологія*. 2011. №. 47. С. 168-172.
33. Олефір В. О. Копінг як медіатор у відношеннях особистісних ресурсів та вигоряння студентів. *Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди «Психологія»*. 2019. №. 59. С. 92-107.
34. Отич Д. Д. Динаміка копінг-стратегій майбутніх психологів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. Психологічні науки*. 2013. №. 114. С. 145-150.
35. Пічурін В. В. Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. №. 2. С. 53-59.
36. Пилипенко О. І. Модель копінг-ресурсів превентивності соціальної дезорганізації. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства* : зб. наук. пр. за матеріалами всеукр. наук.-практ. круглого столу. Київ, 2017. С. 155–161.
37. Погрібна А. О. Захисно-копінгова поведінка як чинник емоційного вигорання вчителів шкіл-інтернатів для дітей з вадами інтелекту: дис. .. канд. психол. наук: 19.00.07. Харків, 2017. 355 с.
38. Родіна Н. В. Копінг-поведінка як психічна діяльність суб'єкта. *Вісник ОНУ. Одеса*, 2009. Т.14. Вип. 6. С. 80–87.
39. Родіна Н. В. Психологія копінг – поведінки: системне моделювання: дис. ... докт. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2013. 504 с.
40. Савченко О. В. Психологія рефлексивної компетентності особистості: дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. Луцьк, 2016. 657 с.
41. Садчікова О. Г. Теоретичні підходи у вивченні копінг-поведінки та копінг-ресурсів. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2021. №. 2. С. 134-138.

42. Санніков О. І. Когнітивні чинники прийняття рішень особистістю. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер. Психологічні науки*. 2020. №. 3. С. 38-46.
43. Саннікова О. П. Схильність особистості до психологічного подолання суб'єктивно складних ситуацій. *Наука і освіта*. 2014. №. 9. С. 42-48.
44. Стасюк В., Дикун В., Кириченко А. Психологічні особливості копінгповедінки військовослужбовців десантно-штурмових військ у процесі адаптації до умов службово-військової діяльності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. № 1 (59). С. 166 -174.
45. Стеценко С. П. Застосування копінг-стратегій в умовах постправди. *Проблеми формування громадянського суспільства в Україні: виклики та колізії* : матеріали всеукр. наук.-практ. конф. Дніпро, 2020. С. 197–200.
46. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
47. Ткачук Т. А., Мягких А. А. Гендерні особливості копінг – поведінки. *Молодий вчений*. 2017. Т. 44, №. 4. С.259 – 262.
48. Фурман В. В., Власенко І. А. Психологічне здоров'я студентської молоді як передумова професійної самореалізації. *Актуальні проблеми практичної психології*: зб. статей VI Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (20-21 лютого 2020, м. Глухів). Глухів: Глухівський НПУ ім. О. Довженка, 2020. С. 177 – 181.
49. Ярош Н. С. Саногенне мислення як чинник стрес-долаючої поведінки особистості: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2018. 235 с.
50. Tedeschi, R.G., Calhoun, L.G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. № 15. P. 1–18.

ДОДАТКИ

Додаток А

Інтерактивна міні-лекція «Психологічне здоров'я, стрес і копінг-поведінка в житті студента»

Міні-лекція була спрямована на формування цілісного уявлення про психологічне здоров'я як динамічний ресурс особистості, що забезпечує здатність людини ефективно функціонувати в умовах змін, напруження та життєвих викликів. Психологічне здоров'я розглядалося не як статичний стан або відсутність труднощів, а як процес постійної взаємодії особистості із середовищем, у якому ключову роль відіграють способи подолання складних ситуацій.

У змісті лекції акцент робився на тому, що студентський вік є періодом інтенсивного особистісного та професійного становлення, який супроводжується високим рівнем психоемоційного навантаження. Навчальні вимоги, оцінювання результатів діяльності, міжособистісні стосунки, необхідність самостійного прийняття рішень і невизначеність майбутнього створюють широкий спектр стресогенних чинників. Наголошувалося, що сам по собі стрес не є однозначно негативним явищем, оскільки може виступати джерелом мобілізації ресурсів і розвитку, однак за умови неефективного подолання він здатен призводити до виснаження та зниження психологічного благополуччя.

Окрему частину лекції було присвячено розкриттю поняття копінг-поведінки як системи свідомих і напівсвідомих способів реагування на складні життєві обставини. Копінг розглядався як посередник між стресовою ситуацією та психологічним здоров'ям особистості. Підкреслювалося, що саме не подія як така, а спосіб її інтерпретації та обрані стратегії подолання визначають рівень емоційної напруги й подальші наслідки для психічного стану.

У лекції послідовно висвітлювалися основні групи копінг-стратегій: проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та стратегії уникнення. Особлива увага приділялася аналізу їхніх короткострокових і довгострокових ефектів.

Зазначалося, що проблемно-орієнтовані стратегії зазвичай сприяють зниженню стресу через зміну ситуації або активну взаємодію з нею, тоді як уникнення може давати тимчасове полегшення, але у перспективі посилює напруження. Емоційно-орієнтовані стратегії розглядалися як необхідний, але допоміжний компонент подолання, ефективність якого залежить від рівня усвідомленості та гнучкості використання.

У завершальній частині міні-лекції наголошувалося на тому, що конструктивна копінг-поведінка не є вродженою якістю, а формується впродовж життя, зокрема у процесі навчання, рефлексії власного досвіду та цілеспрямованої психологічної роботи. Це створювало логічний перехід до виконання рефлексивних вправ.

**Завдання, спрямовані на розвиток умінь планування, постановки
цілей та поетапної реалізації дій у складних ситуаціях**

Завдання 1. Аналіз проблемної ситуації

Метою завдання було формування вміння виокремлювати суттєві елементи складної ситуації та усвідомлювати межі власного впливу на неї.

Студентам пропонувалося обрати актуальну для них стресогенну ситуацію з навчальної або особистої сфери та описати її в нейтральній формі. У процесі виконання необхідно було розмежувати обставини, які не підлягають зміні, і ті аспекти, на які студент може реально впливати. Особлива увага приділялася усвідомленню власної ролі в ситуації та відмові від узагальнених негативних оцінок.

Завдання 2. Формулювання реалістичної мети

Метою завдання було розвиток уміння перетворювати проблему на досяжну мету.

Студенти формулювали конкретну мету, спрямовану на подолання обраної складної ситуації, з урахуванням власних ресурсів, можливостей і часових обмежень. У процесі виконання акцент робився на уникненні надмірно загальних або недосяжних формулювань, які можуть підсилювати відчуття безпорадності. Завдання сприяло розвитку відповідального та усвідомленого ставлення до власних цілей.

Завдання 3. Поетапне планування дій

Метою завдання було формування навичок структурованого планування.

Студентам пропонувалося скласти покроковий план реалізації сформульованої мети, визначивши послідовність дій, необхідні ресурси та орієнтовні строки виконання кожного етапу. Під час обговорення підкреслювалася важливість гнучкості плану та можливості його корекції залежно від змін умов.

Завдання 4. Прогнозування труднощів і альтернативних рішень

Метою завдання було розвиток проактивної позиції у подоланні складних ситуацій.

У процесі виконання студенти аналізували можливі перешкоди, які можуть виникнути під час реалізації плану, та пропонували альтернативні варіанти дій у разі ускладнень. Завдання сприяло зниженню страху перед невдачами та формуванню готовності до адаптації у змінних умовах.

Завдання 5. Самоконтроль і оцінка результатів

Метою завдання було формування навичок рефлексії власної діяльності.

Після виконання окремих етапів плану студенти аналізували отримані результати, зіставляли їх із поставленими цілями та оцінювали власні зусилля. Акцент робився на конструктивному аналізі досягнень і труднощів без надмірної самокритики, з орієнтацією на подальше вдосконалення дій.

Завдання 6. Узагальнення досвіду подолання

Метою завдання було інтегрувати набутий досвід у систему особистісної саморегуляції.

Студенти формулювали письмові висновки щодо змін у власному ставленні до складних ситуацій, усвідомлювали роль планування та активної позиції у зниженні рівня стресу й підвищенні впевненості у власних можливостях.