

УДК 159.944.4-057.875 : 37.015.3

**Analysis of indicators of stress resistance and coping strategies of students of  
higher education institutions**

**Аналіз показників стресостійкості та копінг-стратегій студентів закладів  
вищої освіти**

**Svitlana Yalanska**

**Світлана Яланська**

Doctor of Psychological Sciences, Professor, Dean of the Faculty of Psychology and  
Social Work

доктор психологічних наук, професор, декан факультету психології і соціальної  
роботи

E-mail: yalanskasvetlana@gmail.com

ORCID iD : [orcid.org/0000-0003-3289-5331](https://orcid.org/0000-0003-3289-5331)

Researcher ID: AAA-6248-2019

h-індекс: Scopus-1

**Marуna Kononova**

**Марина Кононова**

Doctor of Pedagogical Sciences, Candidate of Psychological Sciences, Professor,  
Head of the Department of Psychology

доктор педагогічних наук, кандидат психологічних наук, професор, завідувач  
кафедри психології

E-mail: meershaum@ukr.net

ORCID iD: [orcid.org/0000-0002-2994-6866](https://orcid.org/0000-0002-2994-6866)

Researcher ID: KEN-0845-2024

h-індекс: Scopus-1

Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University

2 Ostrogradskoho str., Poltava, 36000

Полтавський національний університет імені В. Г. Короленка

### **Abstract**

The purpose of the article is to highlight the peculiarities of the development of stress resistance and coping strategies in students studying at higher education institutions.

Stress resistance is defined as a structural-functional, dynamic, integrative property of a personality that is determined by a number of personal characteristics, and in the case of interaction with a stressor, includes the process of self-regulation, cognitive representation, objective characterization of the situation, thus providing the ability to withstand significant mental, physical, volitional and emotional stress while maintaining performance.

The student years are considered to be one of the most critical periods in a person's life, as they are filled with personal aspirations, actively enriched with social values and social contacts, accompanied by an active search for oneself and initial mastery of the profession, during which stressful situations and experiences occur. Successful educational and professional activity and personal development of a student depends on the ability to cope with life's difficulties, which depends on the level of stress resistance and the specifics of the choice of coping strategies.

The results of the study showed that psychology students of the first master's level of education mostly had a high level of stress resistance and were inclined to use a variety of coping strategies, among which the greatest importance was given to self-control, recognition of own responsibility and planning for problem solving, and the desire to receive social support. Such coping strategies as "escape-avoidance" and "confrontation" did not receive much attention among university psychology students. Thus, this testified to the readiness of psychology students for independent practice in the chosen field.

**Keywords:** stress resistance, socio-psychological adaptation, students, complete family, incomplete family.

## Анотація

Мета статті: висвітлити особливості розвитку стресостійкості та копінг-стратегій у студентів, які навчаються в закладах вищої освіти.

Стресостійкість визначається як структурно-функціональна, динамічна, інтегративна властивість особистості, що детермінується низкою особистісних характеристик, і у випадку взаємодії зі стресогенним чинником, включає процес саморегуляції, когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації, забезпечуючи таким чином можливість витримувати значні розумові, фізичні, вольові та емоційні навантаження, зберігаючи при цьому ефективність діяльності.

Студентський вік вважається одним із кризових у житті людини, оскільки наповнений особистісними прагненнями, активно збагачується соціальними цінностями та соціальними контактами, супроводжується активним пошуком себе та первинним оволодінням професією, у ході чого зустрічаються стресові ситуації і переживання. Успішна навчально-професійна діяльність та особистісний розвиток студента залежить від вміння боротися з життєвими труднощами, що залежить від рівня стресостійкості та специфіки вибору копінг-стратегій.

Результати дослідження показали, що студенти-психологи першого магістерського рівня освіти переважно володіли високим рівнем стресостійкості, а також схильні були використовувати різноманітні копінг-стратегії, серед яких найбільше значення надано самоконтролю, визнанню власної відповідальності та плануванню вирішення проблеми, прагненню отримувати соціальну підтримку. Такі копінг-стратегії, як «втеча-уникнення» та «конфронтація» не користувалися великою увагою серед студентів-психологів ЗВО. Отже, це засвідчило про готовність студентів-психологів до самостійної практичної діяльності в обраній галузі.

**Ключові слова:** стресостійкість, студенти, копінг-стратегії, заклад вищої освіти.

## Вступ

В галузі психології одним із періодів вікової кризи традиційно вважають студентство. Особа, яка щойно вступила до закладу вищої освіти, потрапляє в нове для себе середовище, що вирізняється потребою в прийнятті нової соціальної ролі – студент, новими умовами діяльності (в основному – навчально-професійної), висуває високі вимоги до самостійності та самоорганізації, самоконтролю та результативності навчальної діяльності, ступеня відповідальності здобувача освіти за сформовані знання, вміння і навички їх практичного використання.

Помітною відмінністю від шкільного навчання стає, в першу чергу, значне збільшення обсягу навчальної інформації, що подається в ЗВО, короткі терміни на його самостійне опрацювання та високі вимоги до якості його теоретико-практичного засвоєння, постійна потреба в аналітичному характері навчальної діяльності, саморозвитку. Специфіка зміни навчальної ситуації супроводжується періодами соціальної адаптації, встановлення емоційного контакту між членами студентської групи, з педагогами, практично неминучим виникненням конфліктних ситуацій як на фоні особистісного спілкування з іншими, так і в контексті навчальної діяльності, причинами чого можуть ставати: нерівномірно розподілений робочий час, академічні наслідки відсутності на парах, зокрема наявність навчальної заборгованості і прогалини у фахових знаннях, незадоволення оцінюванням з боку педагогів, невиправдані очікування процесу навчання, професійного сенсу обраної спеціальності, напружене переживання ситуації іспитів, суперечності пріоритету між потребою в навчанні та вираженою потребою формування міжособистісних стосунків, труднощі вдалого поєднання цих двох складових, перепони на шляху активної потреби в самоствердженні та самовдосконаленні, й інше. Внаслідок даних труднощів і проблем у здобувача освіти виникає стан емоційного напруження та поглиблюються стресові переживання. З огляду на це, успішна адаптація студента як суб'єкта навчально-професійної діяльності та професійне становлення молодого фахівця визначається розвитком його стресостійкості. У багатьох випадках подолання важкого емоційного стану здійснюється за

допомогою механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій, які забезпечують результативність навчально-професійної діяльності у складних умовах. Використання копінг-стратегій залежить від розвитку низки особистісних властивостей та характеристик, наприклад, рівня емпатії, локусу контролю, самооцінки, мотивації досягнення, рівня тривожності, навичок самоконтролю та ін. (Novikova, 2020).

З'ясовано, що питання стресостійкості як запоруки успішної адаптації студента в ЗВО та копінг-стратегії постійно вивчається науковцями та психологами, педагогами, зокрема чимало відомостей висвітлено в працях таких науковців, як: Г. Андрєєва, А. Гурич, С. Бужинська, Г. Дубчак, В. Корольчук, Р. Лазарус, І. Мартинюк, Д. Морозова, Ж. Новікова, С. Пухно, Г. Ришко, Н. Родіна, О. Сафін, С. Скляр, С. Фолкман, Т. Циганчук, А. Шамне, Д. Брайт, Дж. Грінберг та ін.

Здійснивши аналіз психолого-педагогічних досліджень, ми дійшли висновку, що контекст вивчення проблеми розвитку стресостійкості та копінг-стратегій у студентської молоді закладів вищої освіти потребує подальшого наукового розгляду й обґрунтування. Отже, актуальність та практична значущість даної проблеми зумовили вибір теми нашого дослідження: «Аналіз показників стресостійкості та копінг-стратегій студентів закладів вищої освіти».

Мета статті: висвітлити особливості розвитку стресостійкості та копінг-стратегій у студентів, які навчаються в закладах вищої освіти.

**Об'єктом** дослідження обрано стресостійкість як особистісну властивість студентів.

**Предметом** є особливості стресостійкості та копінг-стратегій студентів-психологів закладів вищої освіти.

Реалізація поставленої мети дослідження передбачає розв'язання таких **завдань**:

1. Здійснити теоретичний аналіз особливостей стресостійкості як психологічної властивості особистості.

2. Охарактеризувати особливості студентства як соціальної категорії, чинники їхнього стресу.
3. Означити роль копінг-стратегій у забезпеченні стресостійкості студентів.
4. Обґрунтувати методичне забезпечення, за допомогою якого здійснювалося дослідження рівня стресостійкості та домінуючих копінг-стратегій студентів-психологів.
5. Проаналізувати емпіричні показники стресостійкості та копінг-стратегій у студентів-психологів.

Емпіричне дослідження проводилося в кілька **етапів**:

*1. Підготовчий етап*, в межах якого здійснювалося теоретико-аналітичне опрацювання науково-літературних джерел з проблеми розвитку психологічної стресостійкості особистості, в тому числі – студентів; сформульовано гіпотезу дослідження, визначено об'єкт, предмет, обґрунтовано мету і завдання наукової роботи.

До складу емпіричної вибірки наукового дослідження увійшли 50 студентів спеціальності 053 Психологія ПНПУ імені В. Г. Короленка, які здобувають другий рівень вищої освіти – магістр. База дослідження – Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка.

*2. Психодіагностичний етап*, на якому здійснювався відбір психодіагностичного інструментарію, проводилося емпіричне вивчення стресостійкості та копінг-стратегій студентів.

*3. Аналітично-підсумковий етап*, який передбачав характеризування отриманих емпіричних даних щодо особливостей стресостійкості студентів ЗВО та домінуючих копінг-стратегій у їх поведінці, узагальнення результатів і формулювання висновків.

## Методи і матеріали

Узагальнення теоретичних аспектів проблеми стресостійкості студентської молоді дає змогу говорити про різноманітність поглядів на сутність феномену стресостійкості, серед яких найповнішим можна вважати його сучасну характеристику як структурно-функціональної, динамічної, інтегративної властивості особистості, як результат процесу взаємодії індивіда зі стресогенним чинником, що включає процес саморегуляції, когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості. Стресостійкість забезпечує людині можливість витримувати значні розумові, фізичні, вольові та емоційні навантаження, зберігаючи при цьому ефективність функціонування (Корольчук, 2013; Мартинюк, 2018).

Здатність до стресостійкості дозволяє людині долати стресові переживання та його наслідки, серед яких вчені називають поведінкові порушення (напруження м'язів, нерівномірність дихання, голосу, мовлення; зміна способу життя: порушення режиму дня, сну, неадекватні способи боротьби зі стресом тощо), професійні (зниження працездатності, втомлюваність і т. п.), порушення соціальних функцій (конфлікти взаємодії, агресивність, антисоціальна поведінка), емоційні (депресії, агресивність, часті роздратування, приступи гніву тощо; зміна характеру людини, зниження самооцінки, поява психопатологічних рис, невротичних станів), інтелектуальні (зниження пам'яті, мислення, уваги), фізіологічні (також біохімічні і гормональні) прояви стресу (розлади травної, серцево-судинної, дихальної системи: болі в серці й інших органах, утруднене дихання, напруження в м'язах, неприємні відчуття в області органів травлення та ін.; підвищення артеріального тиску, пульсу, зміна секреції травних залоз та ін.; зниження імунітету, підвищена втомлюваність, швидка зміна маси тіла, часті захворювання і т. п.) (Кононова, Кучма, 2021).

Науковці та психологи зазначають, що зазвичай організм людини здатний чинити опір стресу, тож через кілька днів емоційний стан нормалізується, поведінка відновлюється (Romanova, Syniakova, Kononova, Melnychuk, Reva, Nemesh, 2022).

З'ясовано, що рівень розвитку стресостійкості детермінується такими характеристиками, як: локус контролю, тип вищої нервової системи, етнічний фактор, рівень особистісної тривожності та агресивності, оптимістичність, темперамент, набутий досвід, психічні процеси, нейродинаміка, здібності, ціннісні-орієнтації, переконання та ін. (Корольчук, 2013).

Стресостійкість як важлива психологічна якість кожної людини сприяє вдалому подоланню перешкод, актуалізації діяльності в екстремальних умовах, стабілізації внутрішніх механізмів емоційно-вольової саморегуляції; забезпечує здатність до постійного відтворення високого рівня професійної мотивації. Науковці переконані, що стресостійкість особистості формується на основі багаторазового повторення зіткнення особистості зі стресогенними факторами (Корольчук, 2013; Крайнюк, 2007).

Психологи характеризують студентство як особливу соціальну категорію, специфічну спільноту, люди в якій цілеспрямовано, систематично оволодівають знаннями та професійними вміннями, зайняті навчальною діяльністю. У зв'язку з тим, що навчальна діяльність у ЗВО є однією з найбільш інтелектуально, інформаційно та психоемоційно напружених, супроводжується низькою руховою активністю, детермінанти психологічного стресу студентської молоді досить різноманітні: нестача сну; затримки у здачі роботи; достатньо багато пропущених занять; невиконані або неправильно виконані завдання; неуспішність з певної дисципліни; недостатньо повні знання з предмету; відсутність інтересу до навчального предмету; навчальна конкуренція; збільшення навчального навантаження; конфліктні ситуації; зміна проживання (студенти з іншого міста чи області); погані фізичні умови навчання; дефіцит часу на дозвілля; особистісні причини та ін. З'ясовано, що особливо стресовими та фруструючими ситуаціями в процесі навчання у ЗВО для студентів є передекзаменаційний та экзаменаційний періоди, коли підготовка та очікування іспиту супроводжується психологічної напругою: страх перед екзаменатором, тривога і невпевненість у власних силах, страх перед очікуванням негативної оцінки, на екзамені – у неможливості відтворити матеріал, порушенні мовлення, читання тощо (Руденко, Ляшенко, 2013; Сікорська, 2019; Мартинюк,



2018; Пухно 2023; Шамне, 2018). З одного боку, стрес допомагає оптимізувати внутрішні ресурси організму та знаходити вихід із критичних ситуацій, але, з іншого боку, підвищена емоційна напруга негативно впливає на спосіб життя, відносини із соціальним оточенням, життєві плани і т. п. Одним із найбільш значущих чинників стресу в студентів вважають підвищені показники тривожності (Даниленко, Сулім, 2021).

Останнім часом зростає актуальність дослідження особливостей процесу психологічної адаптації широких контингентів іноземних студентів українських закладів вищої освіти та ролі емоційного інтелекту в процесі їхньої соціалізації. Увагу вчених привертає одна з ключових проблем – девіантна поведінка, викликана конфліктом морально-етичних норм і правил країн проживання студентів-мігрантів і нового суспільства та нового соціуму. Адаптація цих осіб у процесі професійної підготовки ускладнюється, що вкотре підкреслює необхідність поглибленого вивчення психологами та педагогами проблем дезадаптації та пошуку ефективних способів розвитку стресостійкості студентів різного віку та національності (Soroka, Kravchenko, Mishchenko, Terpiuk, Safin, Andrusyk, Timchenko, Khrystenko, 2022).

Аналіз сучасних наукових джерел доводить, що стресостійкість для студента – це ключ до продуктивної навчальної діяльності, його успішної адаптації в усіх галузях, джерело фізичного та психічного здоров'я та добробуту (Бужинська, Скляр, Даніліч-Скакун, 2021; Генералова, 2019). Згідно досліджень, студентів розглядають за такими групами відповідно до їхнього рівня прояву стресостійкості під час навчання у ЗВО: стресостійкі (готові до змін та легко до них пристосовуються); стресонестійкі (важко адаптуються до нових умов життя та складно змінюють власні установки, погляди та поведінку); стресотренируючі люди (завжди готові до змін та адаптуються поступово); стресогальмуючі (ті, які не здатні до змін під впливом навколишнього оточення). У ході теоретичного огляду тематики дослідження визначено низку психологічних характеристик особистості, пов'язаних із стресостійкістю, а саме: когнітивно-інтелектуальних (гнучкість та абстрактність мислення, розвинені перцептивні, мнемічні та інтелектуальні

здібності), емоційно-особистісних (емоційна стійкість, оптимізм, середній рівень особистісної тривожності та агресивності, переважно інтернальний локус контролю (Бужинська, Скляр, Даніліч-Скакун, 2021).

Аналіз низки наукових досліджень показав, що складовими компонентами особистісно когнітивного ресурсу стресостійкості студентів є такі: функціональний, стильовий, соціально-когнітивний, когнітивно-поведінковий та компонент самооцінки, тобто ключова роль належить психічним процесам, темпераменту, характеру, здібностям, життєвому досвіду зіткнення зі стресогенними факторами, цінностям, нейродинаміці, спрямованості особистості та ін. (Кононова, Кучма, 2021; Корольчук, 2013; Крайнюк, 2007; Мартинюк, 2018; Шамне, 2018). Науковцями також визначено, що стресова ситуація впливає на поведінку студента в залежності від притаманних йому копінг-стратегій, серед яких особистістю можуть використовуватися як конструктивні («позитивне тлумачення ситуації», «надання нетривіального сенсу ситуації», «зміна особистісних властивостей», «ідентифікація з щасливчиками»), так і неконструктивні стратегії («стратегія, що фіксується на негативних емоціях в стресовій ситуації», «догляд або втеча зі стресової ситуації», «стратегія заперечення наявності як стресової ситуації, так і стресових реакцій на неї») (Novikova, 2020).

З науково-психологічної точки зору, копінг-поведінка є індивідуальним, свідомим, активним і раціональним способом вирішення складної (стресової) життєвої ситуації, що має високу значимість, і пов'язаний з внутрішніми можливостями особистості та умовами соціальної підтримки. Стверджується, що подолання стресу особистість використовує власні копінг-стратегії на основі наявного у неї досвіду та психологічних резервів (копінг-ресурсів). Тому копінг-поведінку розглядають як результат взаємодії копінг-стратегій та копінг-ресурсів. Під копінг-ресурсами розуміють ті структури особистості, які забезпечують прояви копінг-поведінки: це фізичні (здоров'я, фізична сила), соціальні (приналежність до певної соціальної групи, спільноти), психологічні (самооцінка, інтелект, гумор, комунікативні здібності), матеріальні (гроші, житло). Основне завдання копінгу полягає в забезпеченні та підтримці

зовнішнього і внутрішнього добробуту особистості (Діденко, Шебанова, 2018; Novikova, 2020).

Сучасні дослідники виділяють кілька складових копінгу (копінгові дії; копінг-стратегії; копінгові стилі), кожен з яких характеризується когнітивними (мисленнєві процеси, пошук інформації, порівняння тощо), емоційними (емоційне реагування, фаталізм, покірність, самозвинувачення тощо) та поведінковими процесами (конкретні дії: відволікання, переключення на іншу діяльність, уникання, співпраця та ін.), і розглядають два його види: конструктивний (досягнення мети власними силами, звернення по допомогу до інших людей, включення в дану ситуацію або володіння досвідом вирішення схожих проблем, переосмислення проблемної ситуації, зміни у системі власних звичних стереотипів і установок) і неконструктивний копінг (пасивність і уникання, імпульсивна поведінка та ін.), а також поділяють копінг-стратегії на продуктивні і непродуктивні. З психологічної точки зору, критеріями ефективної копінг-поведінки є зниження рівня особистісної та реактивної тривожності, дратівливості, психосоматичної симптоматики, депресивних показників, підвищення рівня саморегуляції, впевненості в собі та оптимізму, задоволення обраною професією (Бужинська, Скляр, Даніліч-Скакун, 2021; Карамушка, Снігур, 2020; Novikova, 2020).

Результати опитування показують, що серед найбільш ефективних психолого-педагогічних засобів для гармонізації психоемоційного стану вибір студентів зосереджується на арт-практиках, зокрема вправах з метафоричними асоціативними зображеннями, вправах з малюнкової терапії, вправах-сенканах, вправах, що потребують командної творчої роботи. Ці засоби використовуються студентами під час вивчення низки дисциплін в ЗВО (Яланська, 2022).

Низка вчених (А. Алексапольський, В. Боснюк, О. Лібіна, В. Олефір, О. Сафін, Т. Семенова, І. Шкуратова) акцентує увагу на інтелектуальній сфері як важливому ресурсі поведінки подолання стресу. Зокрема О. Сафін дослідив, що здобувачі освіти з високим інтелектуальним ресурсом частіше використовують активні копінг-стратегії, а з низьким – механізми

психологічного захисту (реактивне утворення, компенсація, рідше – проекція) (Сафін, Немінський, 2022). Автором також вивчено особливості розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу та запропоновану авторську модель, що включає два виміри: процесуальний (формування навичок динамічної саморегуляції) та диспозиційний (поступова корекція стійких особистісних властивостей, які негативно корелюють з рівнем стресостійкості), кожен з яких має свою мету впливу, мішень впливу (процесуальний вимір: навички саморегуляції та емоційної самопідтримки; диспозиційний: стійкі особистісні властивості) та психологічні засоби здійснення впливу (процесуальний вимір: релаксаційні техніки, аутогенне тренування, спеціальна рухова активність та фізичні вправи, дихальні техніки, самомасаж; диспозиційний вимір: техніки когнітивно-поведінкової терапії) (Сафін, Мороз, 2022).

Українські вчені у ході досліджень дійшли висновку, що позитивний вплив на розвиток стресостійкості особистості у різному віці, і, як наслідок, на ефективність професійної діяльності здатна забезпечити активізація психологічних умов, а саме: розвиток емпатії, толерантності, моральної нормативності, внутрішньої мотивації професійної діяльності та переважання використання проблемно-орієнтованих і просоціальних копінг-стратегій (Soroka, Kravchenko, Mishchenko, Teptiuk, Safin, Andrusyk, Timchenko, Khrystenko, 2022).

З метою дослідження рівня стресостійкості студентів-психологів застосовувалися такі методики:

1. «Тест на визначення стресостійкості особистості» (В. А. Семіченко) призначений для визначення особливостей впливу емоційного стресу, а саме взаємовідносин у навчальній (і професійній) спільноті, з керівництвом, конфліктної та лідерської поведінки досліджуваних студентів, які виховуються в повних і неповних сім'ях. Методика включає 18 питань, дозволяє визначити як рівень, так і схильність студентів до розвитку стресу (групи ризику).

2. «Опитувальник способів подолання Р. Лазаруса» (в адаптації Т. Л. Крюкова, Є. В. Куфтяк та М. С. Замишляєва) включений в перелік

методик з метою визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів та копінг-стратегій. Опитувальник включає 50 основних і 16 додаткових пунктів із 8 емпірично виявленими шкалами: конфронтаційний копінг; дистанціювання; самоконтроль; пошук соціальної підтримки; прийняття відповідальності; втеча-уникнення; планування розв'язання проблеми; позитивна переоцінка.

### Обговорення результатів

Емпіричне вивчення особливостей стресостійкості студентів здійснювалося на основі усталених у психологічній науці вимог до дослідження.

У ході дослідження ми ставимо за мету дослідити особливості розвитку стресостійкості та копінг-стратегій у студентів, які навчаються в закладах вищої освіти.

Обстеження респондентів за допомогою методики В. Семіченко показало, що серед студентів-психологів з високим рівнем стресостійкості таких встановлено 43 %, із середнім рівнем виявлено 33 % респондентів, а з низьким рівнем стресостійкості визначено 24 % (табл. 1).

Таблиця 1

#### *Оцінка рівнів стресостійкості студентів різних спеціальностей*

<b>Рівні стресостійкості</b>	<b>Студенти-психологи</b>
<i>Високий (26-29 балів)</i>	43
<i>Середній (38-41 бал)</i>	33
<i>Низький (50-53 бали)</i>	24

З огляду на ці показники, можемо говорити про достатнє усвідомлення студентами реальності подій і ситуацій, які з ними відбуваються, а головне – наявність у них уміння справлятися з проблемами та стресовими переживаннями з урахуванням знань про себе і того, що є навколо в той чи той момент життя. Відповідно, дані результати показують переважно низьку схильність до стресу в опитуваних студентів.

З огляду на тримані відсоткові дані можна відзначити, що студенти-психологи, володіючи досить високим рівнем стресостійкості, здатні чинити

емоційний опір при появі нервово-психічної напруги різного характеру, зокрема і навчальну, чи у випадку інших життєвих потрясінь і несприятливих життєвих умов. Для них, скоріше, властиве свідоме подолання подібних емоційних станів шляхом використання всіх відомих способів, власних захисних психологічних механізмів, копінг-стратегій та ін. Вважаємо, що студенти-психологи досить помірковані та психологічно виважені, раціональні і стримані в своїх діях і думках, надмірна емоційність та імпульсивність в повсякденному житті для них не властиві.

За допомогою опитувальника «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса вдалося визначити способи подолання, якими найбільше користуються студенти-психологи у разі стресових ситуацій. Результати діагностики за цією методикою представлені в таблиці 2 та на рис. 1.

Таблиця 2

*Загальні рівні прояву копінг-стратегій серед студентів-психологів*

Шкала	Кількість респондентів, %		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Конфронтація	24	33	43
Дистанціювання	32	41	20
Самоконтроль	53	29	18
Пошук соціальної підтримки	24	57	19
Визнання власної відповідальності	39	35	26
Втеча-уникнення	27	39	34
Планування вирішення проблеми	41	35	24
Позитивна переоцінка	16	45	39

Як видно з таблиці, найбільш високі результати (високий рівень) серед студентів встановлено за такими субшкалами, як:

- «дистанціювання» (32 %), що свідчить про когнітивні зусилля частини опитаних відокремитися від ситуації і зменшити її значимість (як дезадаптивний варіант);

- «самоконтроль» (53 %), що свідчить про виражені зусилля з регулювання своїх почуттів і дій цими респондентами, тобто обмеження

власних бажань і почуттів, прагнення приховати свої переживання від оточення, як ознака вимогливості до власної поведінки.

- «визнання власної відповідальності» (39 %), що свідчить про схильність цих респондентів визнавати свою відповідальність і усвідомлювати роль у проблемі, що виникає, та шукати спроби її вирішення (адаптивна форма поведінки);

- «планування вирішення проблеми» (41 %), що свідчить про можливість активного протистояння труднощам завдяки їх ретельному аналізу та пошуку шляхів вирішення.

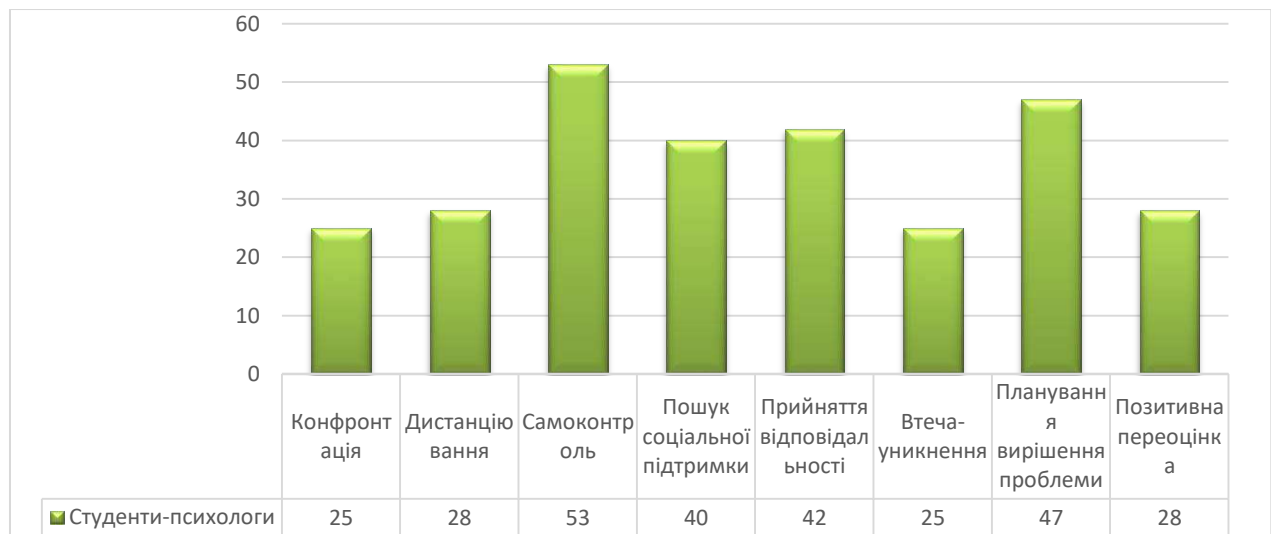
Достатньо високі показники (середній рівень) студенти проявляють за всіма копінг-стратегіями, та найбільше у стресових ситуаціях вони шукають соціальної підтримки (57 %, середній рівень), тобто їхні зусилля спрямовуються на пошук інформаційної, емоційної та дієвої допомоги з боку оточення (як найближчого, так і громадськості), його уваги та співчуття. Характерним також є використання позитивної переоцінки (45 %, середній рівень) та такої копінг стратегії як «втеча-уникнення» значною частиною опитаних респондентів з двох вибірок (45 %, середній рівень), що показує наявність уявного прагнення і поведінкових зусиль, спрямованих на втечу або уникнення стресових проблем, їх філософське осмислення, відношення з гумором до них.

Отже, студенти, які здобувають вищу психологічну освіту, використовують переважно конструктивні варіанти копінг-поведінки, якими вважаються самоконтроль (53 %), визнання власної відповідальності (42 %) та планування вирішення проблеми (47 %), що вважаються науковцями найбільш конструктивними та адаптивними, а з нашої точки зору ще й доводять сформований у студентський період комплекс важливих особистісних рис майбутнього фахівця.

Дані результати свідчать, що ці студенти-психологи схильні уникати емоційно піднесених імпульсивних вчинків, переважно раціонально підходять до вирішення проблемних ситуацій, усвідомлюють власну роль у виникненні і вирішенні труднощів. Однак при цьому вони можуть приймати надмірну

відповідальність та самоконтроль за поведінкою, досить самокритичні, мають труднощі з вираженням переживань, потреб у проблемних ситуаціях.

Дистанціювання як спосіб поведінки у стресовій ситуації менш характерна для студентів-психологів, хоча теж має місце (28 %).



*Рис. 1. Домінуючі копінг-стратегії студентів-психологів*

Позитивним вважаємо низькі результати за поширеністю серед студентів дезадаптивних форм копінг-поведінки, таких як «втеча-уникнення» (близько 25 %), що характеризується запереченням та ігноруванням стресової ситуації, пасивністю, роздратованістю, схильністю до вживання алкоголю чи переїдання з метою зменшення емоційного напруження, і загальні результати використання «конфронтація», ознакою використання якої є агресивні зусилля щодо зміни ситуації, з певною ворожістю, зухвалістю, імпульсивністю та готовністю до ризику (22 %).

Встановлено, що стратегію «пошук соціальної підтримки» часто використовують студенти-психологи, що допомагає їм усвідомлювати власну особистісну та професійну значущість.

### **Висновки**

Отже, у ході дослідження з'ясовано, що умовою успішної навчальної діяльності, соціально-психологічної адаптації та особистісно-професійного розвитку майбутнього фахівця є достатній рівень розвитку стресостійкості. Емпірично встановлено, що студенти-психологи другого магістерського рівня освіти переважно володіли високим рівнем стресостійкості, що засвідчило про



їх готовність до самостійної практичної діяльності в обраній галузі. Окрім цього, студенти-психологи схильні були використовувати різноманітні копінг-стратегії, серед яких найбільше значення надано самоконтролю, визнанні власної відповідальності та плануванні вирішення проблеми, прагненні отримувати соціальну підтримку. Такі копінг-стратегії, як «втеча-уникнення» та «конфронтація» не користувалися великою увагою серед студентів-психологів ЗВО.

**Перспективами подальших досліджень** в цьому напрямі вважаємо порівняння копінг-стратегій студентів-психологів з копінг-стратегіями в студентів інших спеціальностей, планування тренінгових програм, спрямованих на підвищення рівня стресостійкості та ефективний вибір способів подолання складних ситуацій.

**Подяка.** Висловлюємо подяку за участь у проведенні дослідження студентам факультету психології і соціальної роботи денної та заочної форми навчання ПНПУ імені В. Г. Короленка.

**Конфлікт інтересів.** Конфлікт інтересів відсутній.

#### **Список джерел, що розкривають проблему дослідження**

Бужинська С. М., Скляр С. М., Даніліч-Скакун А. А. (2021). Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. *Габітус*, 23, 55–59. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.23.9>

Генералова Т. В. (2019). Стресостійкість як детермінанта успішного навчання студентів. *Матеріали наукової конференції ... за підсумками НДР за період 2017-2018 рр.: у 2-х т.* Т. 1. Вінниця: Вид-во ДонНУ, 173-175.

Даниленко Н. В., Сулім В. О. (2021). Дослідження стресостійкості студентів-психологів першого курсу з різними рівнями тривожності та типами темпераменту. *Габітус*, 30, 97–102. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.30.16>

Діденко Г. О., Шебанова Г. О. (2018). Копінг–поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології*, 39, 368-379. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl\\_2018\\_39\\_32](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_39_32)

Дубчак Г. (2019). Особливості проявів стресових станів сучасних студентів закладів вищої та професійної освіти. *Psychology of Personality*, 10 (1), 74-80.

Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. (2020). Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*, 1 (55), 23–30.

Кононова М. М., Кучма Т. В. (2021). Сутність стресу як психологічної категорії. *Науковий журнал «Молодий вчений»*, 28-33.

Корольчук В. М. (2013). Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 14 (I), 153-192.

Крайнюк В. М. (2007). Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 433.

Мартинюк І. (2018). Розвиток стресостійкості особистості у контексті психолого-педагогічного супроводу під час навчання у закладі вищої освіти. *Психологія стресостійкості студентської молоді* / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видав. центр НУБіП України, 173–185. URL:[http://dglib.nubip.edu.ua/bitstream/123456789/5810/1/Martinjuk\\_kolektivna\\_monograf%D1%96ja.pdf](http://dglib.nubip.edu.ua/bitstream/123456789/5810/1/Martinjuk_kolektivna_monograf%D1%96ja.pdf) (дата звернення: 21.04.2024).

Мартинюк І. (2018). Стресостійкість та індивідуально-психологічні особливості студентської молоді. *Психологія стресостійкості студентської молоді* / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видав. центр НУБіП України, 97–107. URL:  
[http://dglib.nubip.edu.ua/bitstream/123456789/5810/1/Martinjuk\\_kolektivna\\_monograf%D1%96ja.pdf](http://dglib.nubip.edu.ua/bitstream/123456789/5810/1/Martinjuk_kolektivna_monograf%D1%96ja.pdf) (дата звернення: 21.04.2024).

Пухно С. В. (2023). Стресостійкість студентів закладів вищої освіти як психологічна проблема. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія : науковий журнал* / МОН України, Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка; [гол. ред. С. Б. Кузікова, редкол.: А. Н. Гірняк, І. А. Гуляс, З. С. Карпенко та ін.]. – Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 1, 44–48. DOI: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2023.1.7>

Руденко О., Ляшенко А. (2013). Особливості виникнення та переживання стресових станів у студентів вищих навчальних закладів. *Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. Педагогіка. Психологія. Філософія, 28(2), 451-456. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/gvpdpu\\_2013\\_28\\_2\\_84](http://nbuv.gov.ua/UJRN/gvpdpu_2013_28_2_84)

Сапельнікова Т. С., Білоцерківська Ю. О. (2018). Дослідження негативних психічних станів студентів під час учбової діяльності як фактора порушення стресостійкості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 1 (1), 159-163.

Сафін О. Д., Немінський І. В. (2022). Інтелектуальний ресурс особистості як чинник вибору нею стратегій захисно-долаючої поведінки. *Психологічний журнал*, 8, 93-101. <http://psyj.udpu.edu.ua/article/view/258322>

Сафін О. Д., Мороз Л. І. (2022). Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 34(73), 5, 48-53. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.5/08>

Сікорська Л. (2019). Індивідуальні особливості навчальних стресів студентів- психологів. *Вісник Львівського університету. Серія: педагогічна*, 34, 209–220.

Шамне А. (2018). Стресостійкість та особливості адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у закладах вищої освіти. *Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна*. Київ: Видав. центр НУБіП України, 140–148. URL: [http://dglib.nubip.edu.ua/bitstream/123456789/5810/1/Martinjuk\\_kolektivna\\_monograf%D1%96ja.pdf](http://dglib.nubip.edu.ua/bitstream/123456789/5810/1/Martinjuk_kolektivna_monograf%D1%96ja.pdf) (дата звернення: 21.04.2024).

Novikova Z. (2020). Особливості копінг-стратегій та локус контролю у студентів психологів першого курсу. *Psychological journal*, 6(9), 94-100. DOI (Issue): <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.9>

Яланська С. П. (2022). Психолого-педагогічні засоби гармонізації психоемоційного стану та розвитку креативності особистості в умовах вищої

школи. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (5), 44-48. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022>.

Katrushova L, Yalanska S, Rudenko L, Katrushov O. (2019). Peculiarities of the process of psychological adaptation of foreign students of Ukrainian higher education institutions of medical profile, role of emotional intelligence in the socialization process. *Wiadomości Lekarskie*, 72(10): 1930–1934.

Romanova I., Syniakova V., Kononova M., Melnychuk M., & Reva M., Nemesh V. (2022). Social assistance and psychological counseling in Ukraine against the backdrop of Russian armed aggression. *AMAZONIA Investiga*, 11(55), 263-272. <https://doi.org/10.34069/AI/2022.55.07>

Soroka O., Kravchenko O., Mishchenko M., Teptiuk Y., Safin O., Andrusyk O., Timchenko O., Khrystenko V. (2022). Psychological conditions for the development of stress resistance in specialists of different age categories. *Physical Ergonomics and Human Factors*, 63, 117–123. <https://doi.org/10.54941/ahfe1002604>

## REFERENCES

Buzhynsjka S. M., Skljar S. M., Danilich-Skakun A. A. (2021). Stresostijkistj studentiv jak skladnyk uspishnosti navchannja u ZVO [Students' stress resistance as a component of academic success in higher education]. *Ghabitus*, 23, 55–59.

Gheneralova T. V. (2019). Stresostijkistj jak determinanta uspishnogho navchannja studentiv [Stress resistance as a determinant of students' successful learning]. *Materialy naukovoji konferenciji ... za pidsumkamy NDR za period 2017-2018 rr.: u 2-kh t., 1. Vinnycja: Vyd-vo DonNU*, 173-175.

Danylenko N. V., Sulim V. O. (2021). Doslidzhennja stresostijkosti studentiv-psykhologhiv pershogho kursu z riznymy rivnjamy tryvozhnosti ta typamy temperamentu [The study of stress resistance of first-year psychology students with different levels of anxiety and temperament types]. *Ghabitus*, 30, 97–102. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.30.16>

Didenko Gh. O., Shebanova Gh. O. (2018). Kopingh–povedinka u suchasnykh psykhologhichnykh doslidzhennjakh [Coping behavior in modern psychological

research]. *Problemy suchasnoji psykholohiji*, 39, 368-379. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl\\_2018\\_39\\_32](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_39_32)

Dubchak Gh. (2019). Osoblyvosti projaviv stresovykh staniv suchasnykh studentiv zakladiv vyshhoji ta profesijnoji osvity [Peculiarities of manifestations of stressful conditions of modern students of higher and vocational education institutions]. *Psychology of Personality*, 10 (1), 74-80.

Karamushka L. M., Snighur Ju. S. (2020). Kopingh-strateghiji: sutnistj, pidkhody do klasyfikaciji, znachennja dlja psykholohichnogho zdorov'ja osobystosti ta orghanizaciji [Coping strategies: essence, approaches to classification, importance for the psychological health of the individual and the organization]. *Aktualjni problemy psykholohiji*, 1 (55), 23–30

Kononova M. M., Kuchma T. V. (2021). Sutnistj stresu jak psykholohichnoji kateghoriji [The essence of stress as a psychological category]. *Naukovyj zhurnal «Molodyj vchenyj»*, 28-33.

Koroljchuk V. M. (2013). Psykholohichni determinanty stijkosti osobystosti do diji stresoghennykh faktoriv [Psychological determinants of personality resilience to stressors]. *Problemy ekstremaljnoji ta kryzovoji psykholohiji*, 14 (I), 153-192.

Krajnjuk V. M. (2007). Psykholohija stresostijkosti osobystosti : monohrafija [Psychology of personality stress resistance: a monograph]. Kyjiv : Nika-Centr, 433.

Martynjuk I. (2018). Rozvytok stresostijkosti osobystosti u konteksti psykholoho-pedagoghichnogho suprovodu pid chas navchannja u zakladi vyshhoji osvity [The development of personality stress resistance in the context of psychological and pedagogical support during studying at a higher education institution]. *Psykholohija stresostijkosti studentsjkoji molodi / za zagh. red. V. Shmarghuna*. Kyjiv : Vydav. centr NUBiP Ukrainy, 173–185. URL:[http://dglib.nubip.edu.ua/bitstream/123456789/5810/1/Martynjuk\\_kolektivna\\_monograf%D1%96ja.pdf](http://dglib.nubip.edu.ua/bitstream/123456789/5810/1/Martynjuk_kolektivna_monograf%D1%96ja.pdf) (data zvernennja: 21.04.2024).

Martynjuk I. (2018). Stresostijkistj ta indyvidualjno-psykholohichni osoblyvosti studentsjkoji molodi [Stress resistance and individual psychological characteristics of student youth]. *Psykholohija stresostijkosti studentsjkoji molodi /*

za zagh. red. V. Shmarghuna. Kyjiv : Vydav. centr NUBiP Ukrainy, 97–107. URL: [http://dglib.nubip.edu.ua/bitstream/123456789/5810/1/Martinjuk\\_kolektivna\\_monograf%D1%96ja.pdf](http://dglib.nubip.edu.ua/bitstream/123456789/5810/1/Martinjuk_kolektivna_monograf%D1%96ja.pdf) (data zvernennja: 21.04.2024).

Pukhno S. V. (2023). Stresostijkistj studentiv zakladiv vyshhoji osvity jak psykhhologhichna problema [Stress resistance of students of higher education institutions as a psychological problem]. *Slobozhanskyj naukovyj visnyk. Serija Psykhhologhija : naukovyj zhurnal / MON Ukrainy, Sumsjkyj derzhavnyj pedagoghichnyj universytet imeni A. S. Makarenka* ; [ghol. red. S. B. Kuzikova, redkol.: A. N. Ghirnjak, I. A. Ghuljas, Z. S. Karpenko ta in.]. – Odesa : Vydavnychyj dim «Gheljvetyka», 1, 44–48. DOI: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2023.1.7>

Rudenko O., Ljashenko A. (2013). Osoblyvosti vynykennja ta perezhyvannja stresovykh staniv u studentiv vyshhykh navchaljnykh zakladiv [Features of the emergence and experience of stressful states in students of higher educational institutions]. *Ghumanitarnyj visnyk Derzhavnogho vyshhogho navchaljnogho zakladu «Perejaslav-Khmeljnycjkyj derzhavnyj pedagoghichnyj universytet imeni Ghryghorija Skovorody»*. *Pedagoghika. Psykhhologhija. Filosofija*, 28(2), 451-456. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/gvpdpu\\_2013\\_28\\_2\\_84](http://nbuv.gov.ua/UJRN/gvpdpu_2013_28_2_84)

Sapjeljnjkova T. S., Bilocerktivska Ju. O. (2018). Doslidzhennja neghatyvnykh psykhhichnykh staniv studentiv pid chas uchbovoji dijaljnosti jak faktora porushennja stresostijkosti [Research of negative mental states of students during educational activity as a factor of stress resistance disorder]. *Naukovyj visnyk Khersonsjkogho derzhavnogho universytetu. Serija «Psykhologhichni nauky»*, 1 (1), 159-163.

Safin O. D., Neminsjkyj I. V. (2022). Intelektualjnij resurs osobystosti jak chynnyk vyboru neju strateghij zakhysno-dolajuchoji povedinky [Intellectual resource of a personality as a factor in his/her choice of strategies of protective and coping behavior]. *Psykhologhichnyj zhurnal*, 8, 93-101. <http://psyj.udpu.edu.ua/article/view/258322>

Safin O. D., Moroz L. I. (2022). Modelj rozvytku stresostijkosti zdobuvachiv vyshhoji osvity v umovakh vojennogho stanu [A model of development of stress resistance of higher education students under martial law]. *Vcheni zapysky TNU*

imeni V. I. Vernadsjkogho. Serija: *Psykhologhija*, 34(73), 5, 48-53. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.5/08>

Sikorsjka L. (2019). Indyvidualjni osoblyvosti navchaljnykh stresiv studentiv-psykhologhiv [Individual characteristics of academic stress of psychology students]. *Visnyk Ljvivsjkogho universytetu. Serija: pedagoghichna*, 34, 209–220.

Shamne A. (2018). Stresostijkistj ta osoblyvosti adaptaciji studentiv-pershokursnykiv do umov navchannja u zakladakh vyshhoji osvity [Stress resistance and peculiarities of adaptation of first-year students to the conditions of study in higher education institutions]. *Psykhologhija stresostijkosti studentsjkoji molodi / za zagh. red. V. Shmarghuna*. Kyjiv: Vydav. centr NUBiP Ukrainy, 140–148. URL: [http://dglib.nubip.edu.ua/bitstream/123456789/5810/1/Martinjuk\\_kolektivna\\_monograf%D1%96ja.pdf](http://dglib.nubip.edu.ua/bitstream/123456789/5810/1/Martinjuk_kolektivna_monograf%D1%96ja.pdf) (data zvernennja: 21.04.2024).

Novikova Z. (2020). Osoblyvosti kopingh-strateghij ta lokus kontrolju u studentiv psykhologhiv pershogho kursu [Features of coping strategies and locus of control in first-year psychology students]. *Psychological journal*, 6(9), 94-100. DOI (Issue): <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.9>

Jalansjka S. P. (2022). Psykhologho-pedagoghichni zasoby gharmonizaciji psykhoemocijnogho stanu ta rozvytku kreatyvnosti osobystosti v umovakh vyshhoji shkoly [Psychological and pedagogical means of harmonization of psycho-emotional state and development of personality creativity in higher education]. *Naukovyj visnyk Uzhghorodsjkogho nacionaljnogho universytetu. Serija: Psykhologhija*, (5), 44-48. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022>.

Katrushova L, Yalanska S, Rudenko L, Katrushov O. (2019). Peculiarities of the process of psychological adaptation of foreign students of Ukrainian higher education institutions of medical profile, role of emotional intelligence in the socialization process. *Wiadomości Lekarskie*, 72(10): 1930–1934.

Romanova I., Syniakova V., Kononova M., Melnychuk M., & Reva M., Nemesh V. (2022). Social assistance and psychological counseling in Ukraine against the backdrop of Russian armed aggression. *AMAZONIA Investiga*, 11(55), 263-272. <https://doi.org/10.34069/AI/2022.55.07>

Soroka O., Kravchenko O., Mishchenko M., Teptiuk Y., Safin O., Andrusyk O., Timchenko O., Khrystenko V. (2022). Psychological conditions for the development of stress resistance in specialists of different age categories. *Physical Ergonomics and Human Factors*, 63, 117–123. <https://doi.org/10.54941/ahfe1002604>