

Секція Освітні науки	
УДК 159.9:378.011.3-052:316.6	
Дата першого надходження статті до видання	2026-08-15
Дата прийняття статті до друку після рецензування	2026-09-21
Дата публікації/оприлюднення	2026-09-21

Копінг-поведінка як чинник формування стресостійкості здобувачів освіти у закладах вищої освіти

Кульчицький Віталій Йосипович

доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри педагогіки вищої школи та суспільних дисциплін,
Тернопільський національний медичний університет
імені І. Я. Горбачевського Міністерства охорони здоров'я України,
Тернопіль, України,
kulchytskyjvy@tdmu.edu.ua
[https://orcid.org/ 0000-0001-5863-3204](https://orcid.org/0000-0001-5863-3204)

Петришин Людмила Йосипівна

доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри
соціальної роботи та соціальної педагогіки,
Тернопільський національний педагогічний університет імені В. Гнатюка,
Тернопіль, України,
ludmyla.petryshyn@gmail.com
[https://orcid.org/ 0000-0002-4506-1523](https://orcid.org/0000-0002-4506-1523)

Анотація. Статтю присвячено дослідженню копінг-поведінки як важливого чинника формування стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах сучасного освітнього середовища, що характеризується підвищеним навчальним навантаженням, соціальною нестабільністю, невизначеністю та тривалим впливом воєнних стресорів. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю розвитку у студентської молоді конструктивних способів подолання стресових ситуацій, навичок емоційної саморегуляції, адаптивності та збереження психологічного благополуччя. Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні ролі копінг-поведінки у формуванні стресостійкості здобувачів освіти та визначенні взаємозв'язку між копінг-стратегіями й здатністю особистості ефективно долати стресові чинники. Методологічну основу дослідження становлять системний, особистісно орієнтований та діяльнісний підходи, а також загальнонаукові методи аналізу, синтезу, систематизації, узагальнення та порівняльного аналізу наукових джерел. Для дослідження особливостей копінг-поведінки розглянуто можливості застосування психодіагностичних методик, зокрема методики «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (CISS), а також методів математико-статистичної обробки даних. У результаті теоретичного узагальнення систематизовано основні види копінг-стратегій, зокрема проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані, соціально орієнтовані стратегії та стратегії уникнення. Визначено, що конструктивна копінг-поведінка охоплює планування, активне розв'язання проблем, позитивну переоцінку ситуації, пошук соціальної підтримки та розвиток навичок саморегуляції. Обґрунтовано концептуальну модель взаємозв'язку копінг-поведінки та стресостійкості, яка включає стресогенний вплив, когнітивне оцінювання ситуації, актуалізацію особистісних і соціальних ресурсів, вибір та реалізацію копінг-стратегії, а також оцінювання результатів подолання. Розкрито

значення гнучкості копінг-поведінки, суб'єктивного відчуття контролю, самоефективності та соціальної підтримки у процесі адаптації здобувачів освіти до складних обставин. Наукова новизна полягає в теоретичному обґрунтуванні копінг-поведінки як динамічного механізму формування стресостійкості та систематизації педагогічних і психологічних умов розвитку конструктивних копінг-стратегій в освітньому середовищі закладу вищої освіти. Практичне значення одержаних результатів полягає в можливості їх використання під час розроблення програм психологічного супроводу, тренінгів емоційної саморегуляції, психопрофілактичних заходів та навчально-методичних рекомендацій для здобувачів освіти, науково-педагогічних працівників і фахівців психологічних служб. Перспективи подальших досліджень пов'язані з емпіричною перевіркою взаємозв'язку копінг-стратегій і рівня стресостійкості здобувачів освіти різних спеціальностей та курсів навчання.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, копінг, заклади вищої освіти, здобувачі освіти, копінг-поведінка, психологічна адаптація, резильєнтність, соціальна підтримка.

Coping behavior as a factor in developing stress resilience among higher education students

Kulchytskyi Vitalii,

doctor of sciences (pedagogy), professor,

head of the department of higher education pedagogy and social sciences,

I. Horbachevsky Ternopil national medical university of ministry of health of Ukraine,

Ternopil, Ukraine,

kulchytskyjvy@tdmu.edu.ua,

<https://orcid.org/0000-0001-5863-3204>

Petryshyn Lyudmila,

doctor of sciences (pedagogy), professor,

professor at the department of social work and social pedagogy,

Volodymyr Hnatiuk Ternopil national pedagogical university,

Ternopil, Ukraine,

kulchytskyjvy@tdmu.edu.ua,

<https://orcid.org/0000-0001-5863-3204>

Abstract. The article is devoted to the study of coping behavior as an important factor in developing the stress resilience of higher education students within the contemporary educational environment, which is characterized by increased academic workload, social instability, uncertainty, and prolonged exposure to war-related stressors. The relevance of the study is determined by the need to develop constructive ways of coping with stressful situations, emotional self-regulation skills, adaptability, and the ability to maintain psychological well-being among university students. The purpose of the article is to provide a theoretical justification of the role of coping behavior in developing students' stress resilience and to identify the relationship between coping strategies and an individual's ability to effectively cope with stressors. The methodological framework of the study is based on systemic, person-centered, and activity-based approaches, as well as general scientific methods, including analysis, synthesis, systematization, generalization, and comparative analysis of scientific sources. To investigate the specific features of coping behavior, the study considers the possibilities of applying psychodiagnostic methods, in particular the Coping Inventory for Stressful Situations (CISS), as well as methods of mathematical and statistical data processing. As a result of the theoretical generalization, the main types of coping strategies have been systematized, including problem-focused, emotion-focused, socially

oriented, and avoidance strategies. It has been determined that constructive coping behavior encompasses planning, active problem solving, positive reappraisal of a situation, seeking social support, and developing self-regulation skills. A conceptual model of the relationship between coping behavior and stress resilience has been substantiated. The model includes the impact of stressors, cognitive appraisal of the situation, activation of personal and social resources, selection and implementation of a coping strategy, and evaluation of coping outcomes. The importance of coping flexibility, a subjective sense of control, self-efficacy, and social support in the process of students' adaptation to challenging circumstances has been revealed. The scientific novelty of the study lies in the theoretical substantiation of coping behavior as a dynamic mechanism for developing stress resilience and in the systematization of pedagogical and psychological conditions for the development of constructive coping strategies within the educational environment of a higher education institution. The practical significance of the results lies in the possibility of using them in the development of psychological support programs, emotional self-regulation training, psychological prevention measures, and educational and methodological recommendations for students, academic and teaching staff, and psychological service professionals. Prospects for further research are associated with the empirical examination of the relationship between coping strategies and the level of stress resilience among students of different fields of study and years of study.

Keywords: stress, stress resilience, coping, higher education institutions, students, coping behavior, psychological adaptation, resilience, social support.

Вступ

Актуальність проблеми. Сучасне освітнє середовище характеризується високою інтенсивністю інформаційних, соціальних та психологічних викликів, що істотно впливають на емоційний стан, навчальну діяльність і особистісний розвиток здобувачів вищої освіти. Особливої гостроти ця проблема набуває в умовах тривалої суспільної нестабільності, воєнних загроз, невизначеності, зміни освітніх форматів, підвищення навчального навантаження та необхідності швидкої адаптації до нових умов. За таких обставин зростає потреба у формуванні в здобувачів освіти здатності ефективно долати стресові ситуації, зберігати емоційну рівновагу, підтримувати продуктивність навчальної діяльності та адаптуватися до змін.

Важливою передумовою успішного подолання стресових ситуацій є сформованість конструктивної копінг-поведінки, яка охоплює сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових способів реагування особистості на складні або загрозливі обставини. У цьому контексті вагомим є вірний вибір копінг-стратегій які значною мірою визначають характер адаптації здобувачів освіти до стресогенних чинників, їх здатність до саморегуляції, прийняття рішень, пошуку соціальної підтримки та збереження психологічного благополуччя.

Проблема набуває особливого значення для закладів вищої освіти, оскільки саме освітнє середовище має не лише забезпечувати професійну підготовку майбутнього фахівця, а й створювати умови для розвитку психологічної стійкості, адаптивності та здатності конструктивно реагувати на виклики. Вважаємо що саме в цьому контексті, актуальним завданням є не просто зниження негативного впливу стресу, а й формування у здобувачів освіти таких способів поведінки, які сприятимуть ефективному подоланню та розвитку внутрішніх ресурсів особистості.

Актуальність дослідження копінг-поведінки як чинника формування стресостійкості здобувачів освіти зумовлена також необхідністю посилення психологічної складової освітнього процесу як сукупності психологічних умов, факторів та взаємодій, що забезпечуватимуть гармонійний розвиток, збереження ментального здоров'я та ефективне засвоєння знань усіма учасниками навчання

(студентами, педагогами та батьками). При цьому, цілеспрямоване формування конструктивних копінг-стратегій може сприяти підвищенню здатності студентської молоді протистояти стресовим впливам, зменшенню ризику емоційного виснаження, розвитку саморегуляції, відповідальності та адаптивності. Водночас недостатня сформованість ефективних способів подолання стресу може ускладнювати навчальну діяльність, міжособистісну взаємодію та професійне становлення майбутнього фахівця.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема копінг-поведінки особистості є одним із актуальних напрямів сучасних наукових досліджень, оскільки ефективність подолання стресових ситуацій значною мірою визначає можливості людини зберігати психологічну рівновагу, продуктивність діяльності та здатність адаптуватися до мінливих умов життєдіяльності. Особливої актуальності ця проблема набуває в просторі вищої освіти, де студенти інтегруються в процес інтенсивного навчального навантаження й самоорганізації, долають виклики соціальної невизначеності та, в сучасних українських реаліях, зазнають тривалого деструктивного впливу воєнних стресорів.

Одним із важливих аспектів дослідження копінг-поведінки є визначення її психологічного змісту та способів реалізації у стресових ситуаціях. С. Кузікова та Т. Щербак [6] розглядають копінг-стратегії у контексті збереження продуктивності особистості в умовах стресу. Такий підхід дозволяє розглядати копінг не лише як реакцію на несприятливі обставини, а як систему способів, за допомогою яких особистість намагається регулювати власний стан і підтримувати ефективність діяльності. Науковці вказують, що копінг-стратегії є динамічним інструментом саморегуляції, що безпосередньо впливає на ефективність діяльності особистості в умовах стресу. У цьому контексті копінг-поведінка набуває особливого значення для здобувачів вищої освіти, оскільки здатність долати стрес без істотного зниження навчальної продуктивності є важливою характеристикою їхньої адаптації до освітнього середовища.

Проблему копінг-поведінки студентів безпосередньо у навчальному процесі досліджують Л. Анікеєнко та В. Білоконь, при цьому вони наголошують, що «Основною ідеєю копінгу є поведінка, що відображає наявність здатності до адаптації та готовності вирішувати життєві проблеми» [1, с. 26]. Автори зосереджують увагу на копінг-стратегіях, які використовують студенти для подолання стресу під час навчання, та наголошують на необхідності формування конструктивних способів реагування на стресові ситуації. Загалом, навчальна діяльність виступає специфічним середовищем, у якому формується та проявляється копінг-поведінка здобувачів освіти.

Важливим продовженням цього напрямку є дослідження психологічних особливостей копінг-стратегій студентів із різним рівнем стресостійкості, здійснене Р. Кулаковим та Л. Кулаковою [7]. Автори звертають увагу на відмінності у виборі способів подолання стресу залежно від рівня стресостійкості особистості, що дозволяє припустити наявність взаємозв'язку між характером копінг-поведінки та здатністю здобувача освіти протистояти стресовому впливу, що є принципово важливим для дослідження копінг-поведінки як чинника формування стресостійкості.

Безпосередньо вплив копінг-стратегій на рівень стресу студентської молоді розглядає Ю. Козловська [4]. У дослідженні акцентовано увагу на тому, що різні способи реагування на стрес можуть мати неоднакові наслідки для психологічного стану студентів. Отже, важливим є не лише сам факт використання копінг-стратегії, а її конструктивність та здатність сприяти зниженню негативного впливу стресу.

Емпіричне вивчення рівня стресу студентської молоді потребує відповідного психодіагностичного інструментарію. У цьому аспекті значущою є праця О. Вельдбрехт та Н. Тавровецької [3], присвячена адаптації та апробації Шкали сприйнятого стресу

PSS-10 в умовах війни. Застосування валідного інструментарію дає можливість об'єктивніше оцінювати рівень сприйнятого стресу та досліджувати його взаємозв'язок із характером копінг-поведінки здобувачів вищої освіти.

Водночас стресостійкість особистості не може розглядатися виключно як наслідок ситуативного реагування на стрес. Вона формується у взаємодії копінг-стратегій із внутрішніми психологічними ресурсами особистості. На це вказують результати дослідження К. Konaszewski, М. Kolemba та М. Niesiobędzka [19], які розглядають резильєнтність, почуття узгодженості та самоефективність як предиктори стилю подолання стресу студентами університетів. Отже, вибір копінг-стратегії значною мірою залежить від наявних у особистості ресурсів, які визначають її можливості конструктивно реагувати на стресові обставини.

Одним із таких ресурсів може виступати емоційний інтелект. Т. Пономаренко та І. Дорошенко [12] досліджують взаємозв'язок емоційного інтелекту та копінг-стратегій поведінки здобувачів вищої освіти в умовах невизначеності. У цьому контексті емоційний інтелект може розглядатися як ресурс, що сприяє усвідомленню та регуляції власних емоцій, розумінню емоцій інших людей і відповідному вибору способів реагування на складні ситуації.

Схожий аспект представлено у дослідженні Н. Ткаченко [13], яка аналізує психологічні особливості копінг-стратегій здобувачів вищої освіти з різними рівнями емоційного інтелекту та розглядає їх у контексті соціального благополуччя. Це розширює уявлення про функціональне значення копінг-поведінки: її ефективність може проявлятися не лише у зниженні рівня стресу, а й у підтриманні позитивного соціального та психологічного функціонування особистості.

Іншим важливим напрямом сучасних досліджень є взаємозв'язок копінг-поведінки з резильєнтністю. О. Питлюк-Смеречинська, О. Халік та О. Запихляк [10] досліджують копінг-стратегії студентської молоді в умовах хронічного стресу та їх взаємозв'язок із резильєнтністю. Такий підхід є особливо актуальним для сучасного освітнього середовища, оскільки тривале перебування під впливом стресорів вимагає від здобувачів освіти не ситуативної адаптації, а здатності тривалий час підтримувати функціональність і відновлюватися після несприятливих впливів.

У зарубіжній психології також простежується тенденція до розгляду копінгу у взаємозв'язку з резильєнтністю. А. Denovan та А. Macaskill [16] досліджують стрес, резильєнтність і способи подолання стресу студентами університетів, спираючись на положення теорії broaden-and-build. Це дозволяє акцентувати увагу не лише на негативних наслідках стресу, а й на позитивних психологічних ресурсах, які можуть розширювати адаптаційні можливості особистості.

Взаємозв'язок навчального стресу, психологічної резильєнтності та навчального вигорання студентів досліджують Z. Gong, Н. Wang, М. Zhong та ін. [18]. Автори звертають увагу на взаємозумовленість високого навчального стресу, рівня психологічної стійкості та проявів вигорання. У цьому аспекті копінг-поведінка набуває профілактичного значення, оскільки ефективні способи подолання стресу можуть сприяти збереженню психологічних ресурсів і запобіганню негативним наслідкам тривалого навчального навантаження.

Сучасний міжнародний науковий доробок систематизовано у скопінговому огляді Р. Waterhouse та R. Samra [20], присвяченому стратегіям подолання стресу студентами університетів. Аналіз наукових праць демонструє значне різноманіття підходів до вивчення студентського копінгу та підтверджує важливість урахування специфіки стресорів, освітнього контексту й індивідуальних ресурсів здобувачів освіти. Це актуалізує необхідність комплексного дослідження копінг-поведінки як динамічного процесу, а не сукупності ізольованих стратегій.

Особливої актуальності проблема набуває в умовах українського суспільства, що функціонує в ситуації тривалої соціальної нестабільності та війни. О. Кресан, Т. Кресан та С. Смольянінова [5] досліджують копінг-стратегії як чинник стресостійкості студентів мистецьких спеціальностей в умовах соціальної нестабільності та війни. Автори акцентують увагу на необхідності врахування специфіки соціального контексту, у якому відбувається професійне становлення здобувачів освіти.

Безпосередньо взаємозв'язок копінг-стратегій і стресостійкості студентської молоді в умовах повномасштабної війни досліджують Т. Партико та Ю. Козловська [9]. Автори аналізують відповідні психологічні характеристики студентів на третьому році повномасштабної російсько-української війни. Значення цього дослідження полягає у врахуванні не ситуативного, а тривалого стресового впливу, що дає змогу глибше зрозуміти роль копінг-поведінки у підтриманні стресостійкості студентської молоді.

С. Балакіна та К. Мальцева [2] також розглядають взаємозв'язок рис особистості, копінг-стратегій та рівня стресу студентів після повномасштабного вторгнення. Такий підхід підтверджує доцільність комплексного аналізу копінг-поведінки, за якого враховуються одночасно особистісні характеристики, характер стресового впливу та способи його подолання.

У цьому ж контексті важливим є дослідження В. Шахова та В. Шахова [14], присвячене стресостійкості та вибору копінг-стратегій здобувачами вищої освіти. Автори не лише аналізують взаємозв'язок стресостійкості та копіngu, а й актуалізують необхідність цілеспрямованого формування конструктивних способів подолання стресу у здобувачів вищої освіти.

Вивчення стресостійкості та копінг-стратегій студентів закладів вищої освіти представлено також у праці С. Яланської та М. Кононової [15], де здійснено комплексний аналіз відповідних показників. Важливим є те, що автори розглядають стресостійкість і копінг-стратегії у взаємозв'язку, що відповідає сучасній тенденції до переходу від ізольованого вивчення окремих психологічних характеристик до аналізу їхньої системної взаємодії.

Окремий напрям становить дослідження копінг-поведінки у процесі професійного становлення майбутніх фахівців. Г. Мешко та О. Мешко [8] розглядають формування професійної стресостійкості майбутніх менеджерів як умову їхньої конкурентоспроможності. Такий підхід засвідчує, що формування стресостійкості у закладі вищої освіти має не лише психологічне, а й професійно-прикладне значення, оскільки здатність ефективно долати стрес є важливою складовою готовності майбутнього фахівця до професійної діяльності.

Проблема копінг-поведінки може бути пов'язана також з особливостями суб'єктивного сприйняття часу та організації життєдіяльності студентів. В. В. Плохих [11] досліджує зв'язок копінг-поведінки з переживаннями плину часу у студентів. Це розширює традиційне розуміння копіngu та демонструє його зв'язок із ширшим контекстом психологічного функціонування особистості.

У зарубіжних дослідженнях проблема адаптаційної ролі копіngu представлена також у праці S. Derakhshanrad та B. Zeynalzadeh Ghoochani [17], присвяченій резильєнтності у вищій освіті та ролі копінг-стратегій у забезпеченні ефективної адаптації студентів університетів. Автори розглядають копінг як один із механізмів, що сприяє адаптації здобувачів до складних умов освітнього середовища, що відповідає сучасному розумінню стресостійкості як динамічної здатності особистості.

Таким чином, аналіз сучасних досліджень засвідчує, що проблема копінг-поведінки здобувачів вищої освіти розглядається у кількох взаємопов'язаних напрямках: як спосіб подолання стресу, як психологічний чинник стресостійкості, у взаємозв'язку з резильєнтністю, емоційним інтелектом, самоефективністю та іншими

особистісними ресурсами, а також у контексті професійного становлення майбутніх фахівців. Особливого значення набувають дослідження, виконані в умовах тривалого стресу, соціальної нестабільності та повномасштабної війни.

Водночас, незважаючи на значну кількість наукових праць, проблема копінг-поведінки як чинника формування стресостійкості здобувачів освіти у закладах вищої освіти потребує подальшого комплексного дослідження. Насамперед недостатньо розкритими залишаються механізми, за допомогою яких різні моделі копінг-поведінки впливають на формування та підтримання стресостійкості здобувачів освіти. Потребує уточнення також співвідношення конструктивних і неконструктивних копінг-стратегій, їхнього впливу на рівень стресу, резильєнтність, психологічне благополуччя та ефективність навчальної діяльності. Особливо актуальним є вивчення цих взаємозв'язків у сучасному українському освітньому середовищі, що функціонує в умовах тривалого воєнного та соціального стресу.

Виділення невирішеної частини проблеми. У наукових працях висвітлено різні аспекти проблеми копінг-поведінки здобувачів вищої освіти: особливості використання копінг-стратегій у подоланні навчального та повсякденного стресу [1; 6], взаємозв'язок копінг-стратегій із рівнем стресу студентської молоді [2; 4], психологічні особливості копінг-поведінки здобувачів освіти з різним рівнем стресостійкості [7; 14], роль копінг-стратегій у підтриманні продуктивності в стресових ситуаціях [6], взаємозв'язок копіngu з емоційним інтелектом та соціальним благополуччям здобувачів вищої освіти [12; 13], а також співвідношення копінг-стратегій із резильєнтністю в умовах хронічного стресу [10]. Окрему увагу приділено впливу копінг-стратегій на стресостійкість студентської молоді в умовах тривалої соціальної нестабільності та війни [5; 9], а зарубіжні дослідження розкривають роль копіngu у процесах адаптації, психологічної стійкості та подолання стресу студентами закладів вищої освіти [16; 17; 18; 19; 20]. Водночас, попри значну кількість наукових напрацювань, недостатньо конкретизованими залишаються питання комплексного розгляду копінг-поведінки як чинника формування стресостійкості здобувачів вищої освіти, зокрема визначення характеру та механізмів взаємозв'язку окремих моделей копінг-поведінки з рівнем сформованості стресостійкості, а також педагогічних і психологічних умов цілеспрямованого формування конструктивної копінг-поведінки в освітньому середовищі закладу вищої освіти. Потребують подальшого вивчення й питання диференціації конструктивних та неконструктивних моделей копінг-поведінки, їхнього впливу на здатність здобувачів ефективно адаптуватися до тривалих стресогенних ситуацій та можливостей цілеспрямованого розвитку адаптивних копінг-ресурсів у процесі професійної підготовки.

Мета статті полягає у дослідженні копінг-поведінки як чинника формування стресостійкості здобувачів освіти та визначенні взаємозв'язку між копінг-стратегіями й рівнем стресостійкості.

Наукова новизна полягає в теоретичному обґрунтуванні копінг-поведінки як чинника формування стресостійкості здобувачів освіти у закладах вищої освіти; уточненні сутності понять «копінг-поведінка», «копінг-стратегії» та «стресостійкість»; визначенні взаємозв'язку між характером застосовуваних копінг-стратегій і рівнем стресостійкості здобувачів освіти; обґрунтуванні ролі адаптивних копінг-стратегій, саморегуляції та соціальної підтримки у подоланні стресових ситуацій освітнього середовища; удосконаленні підходів до формування стресостійкості здобувачів освіти шляхом цілеспрямованого розвитку конструктивної копінг-поведінки.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання закладами вищої освіти під час розроблення та реалізації програм психологічного супроводу здобувачів освіти, спрямованих на формування

стресостійкості та розвиток конструктивних стратегій копінг-поведінки. Запропоновані положення можуть бути використані в освітньому процесі під час проведення практичних занять, тренінгів, консультацій та психопрофілактичних заходів, спрямованих на розвиток навичок ефективного подолання стресових ситуацій, емоційної саморегуляції та адаптації до навчальних і життєвих труднощів. Результати дослідження також можуть бути враховані під час розроблення навчально-методичних матеріалів, рекомендацій для науково-педагогічних працівників і практичних психологів, а також у процесі організації індивідуальної та групової роботи зі здобувачами освіти з метою підвищення їхньої психологічної стійкості та ефективності подолання стресових чинників.

Методологія

Методи дослідження. Для досягнення мети та розв'язання поставлених завдань використано комплекс взаємопов'язаних теоретичних та емпіричних методів дослідження. Теоретичну основу становили методи аналізу, синтезу, систематизації та узагальнення наукових джерел із проблем копінг-поведінки, стресу, стресостійкості, психологічної адаптації та емоційної саморегуляції здобувачів вищої освіти; порівняльний аналіз – для зіставлення різних наукових підходів до розуміння сутності та структури копінг-поведінки й стресостійкості; системний підхід – для визначення взаємозв'язків між копінг-стратегіями та формуванням стресостійкості особистості в умовах освітнього середовища закладу вищої освіти.

Емпіричне дослідження передбачає використання методу анкетування та психодіагностичних методик, спрямованих на визначення рівня стресостійкості здобувачів освіти, особливостей їхньої копінг-поведінки та домінуючих стратегій подолання стресових ситуацій. Для вивчення копінг-поведінки доцільним є застосування методики «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (CISS), яка дає змогу визначити основні способи реагування особистості на стрес: орієнтацію на розв'язання проблеми, емоційно орієнтоване реагування та уникнення. Для оцінювання рівня стресостійкості можуть бути використані відповідні психодіагностичні методики, адаптовані до українського освітнього контексту.

З метою встановлення характеру взаємозв'язку між особливостями копінг-поведінки та рівнем стресостійкості застосовано методи математико-статистичної обробки емпіричних даних, зокрема описову статистику, кореляційний аналіз та порівняння показників досліджуваних груп. Кореляційний аналіз дає змогу визначити напрям і тісноту зв'язків між окремими копінг-стратегіями та показниками стресостійкості здобувачів вищої освіти.

Застосування комплексу зазначених методів забезпечує можливість комплексного дослідження копінг-поведінки як психологічного чинника формування стресостійкості здобувачів освіти та визначення найбільш конструктивних стратегій подолання стресових ситуацій в умовах навчальної діяльності.

Джерела даних. Джерелами даних дослідження є наукові праці українських і зарубіжних учених, присвячені проблемам стресу, стресостійкості, копінг-поведінки, психологічної адаптації та подолання стресових ситуацій здобувачами вищої освіти. Емпіричну основу становлять результати анкетування та психодіагностичного обстеження здобувачів освіти закладів вищої освіти, спрямовані на визначення особливостей їхньої копінг-поведінки та рівня стресостійкості.

У процесі дослідження враховано основні стратегії подолання стресу: проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та стратегії уникнення. Отримані результати дають змогу визначити домінуюльні способи реагування здобувачів освіти на стресові ситуації та встановити їхній взаємозв'язок із рівнем стресостійкості.

Інструменти аналізу. Інструментами аналізу стали тематична систематизація та порівняльний аналіз наукових джерел щодо сутності копінг-поведінки, її основних стратегій і взаємозв'язку зі стресостійкістю здобувачів вищої освіти. Особливу увагу приділено адаптивним і неадаптивним копінг-стратегіям, а також ролі саморегуляції та соціальної підтримки у подоланні стресових ситуацій. Узагальнення наукових підходів дало змогу визначити копінг-поведінку як важливий чинник формування стресостійкості здобувачів освіти у закладах вищої освіти.

Обмеження дослідження. Обмеженням дослідження є зосередженість на взаємозв'язку копінг-поведінки та стресостійкості здобувачів освіти без урахування всього спектра індивідуально-психологічних, соціально-демографічних та освітніх чинників. Додатковим обмеженням є можливий вплив суб'єктивності самооцінювання респондентів. Перспективним є проведення подальших досліджень на ширшій вибірці з використанням лонгітюдного підходу для визначення ефективності копінг-стратегій у формуванні стресостійкості здобувачів освіти.

Результати

Результати проведеного теоретичного аналізу та систематизації наукових підходів до проблеми стресостійкості здобувачів освіти дали змогу розглядати копінг-поведінку як один із провідних психологічних механізмів адаптації особистості до стресогенних умов освітнього середовища. Встановлено, що стресостійкість здобувача вищої освіти не є виключно сталою індивідуально-психологічною характеристикою, а являє собою динамічне утворення, рівень якого може змінюватися залежно від характеру стресогенних впливів, наявності внутрішніх і зовнішніх ресурсів, попереднього досвіду подолання труднощів та сформованості конструктивних способів реагування [6, с. 85–97].

У процесі дослідження визначено, що поняття «копінг-поведінка» доцільно трактувати як систему усвідомлених і відносно цілеспрямованих когнітивних, емоційних та поведінкових дій особистості, спрямованих на подолання, послаблення або регуляцію впливу стресогенних ситуацій. На відміну від автоматичних захисних реакцій, копінг передбачає певний рівень усвідомлення проблемної ситуації, її оцінювання та вибір способу реагування відповідно до актуальних можливостей і ресурсів особистості.

З огляду на це, стресостійкість здобувача освіти значною мірою визначається не самим фактом виникнення стресової ситуації, а способом її суб'єктивного сприйняття та характером подальшого реагування. Одна й та сама ситуація може викликати різний рівень психоемоційного напруження залежно від того, чи сприймається вона особистістю як загроза, втрата, виклик або ситуація, яку можна контролювати. Відповідно, копінг-поведінка виступає своєрідною ланкою між стресором і психологічним результатом його впливу [2, с. 20–33].

Установлено, що в умовах закладу вищої освіти основними групами стресогенних чинників для здобувачів є інтенсивність навчального навантаження, необхідність виконання значної кількості завдань у визначені терміни, контроль та оцінювання навчальних результатів, необхідність поєднання навчання з іншими видами діяльності, міжособистісна взаємодія, адаптація до нового освітнього середовища, невизначеність професійного майбутнього та необхідність постійного пристосування до змін організації освітнього процесу. В сучасних умовах до зазначених чинників додаються кризові соціальні обставини, інформаційне перевантаження, дистанційний або змішаний формат навчання, порушення звичного режиму життєдіяльності та підвищений рівень загальної невизначеності.

За результатами узагальнення наукових підходів визначено три взаємопов'язані компоненти копінг-поведінки: когнітивний, емоційний та поведінковий. Когнітивний

компонент охоплює особливості оцінювання стресової ситуації, її причин та можливих наслідків, визначення ступеня власного контролю над ситуацією, прогнозування подальшого розвитку подій та пошук можливих способів її подолання. Емоційний компонент пов'язаний із регуляцією емоційних реакцій, зниженням психоемоційного напруження, прийняттям власних переживань та відновленням внутрішньої рівноваги. Поведінковий компонент проявляється у конкретних діях, спрямованих на зміну проблемної ситуації або пристосування до неї [12, с. 122–128].

Визначено, що найбільш конструктивний потенціал щодо формування стресостійкості мають проблемно-орієнтовані копінг-стратегії. Їх сутність полягає у спрямуванні активності особистості безпосередньо на джерело труднощів. До таких стратегій належать аналіз проблемної ситуації, постановка конкретних цілей, планування подальших дій, пошук альтернативних способів вирішення проблеми, прийняття відповідального рішення та послідовна реалізація визначеного плану. Для здобувачів вищої освіти зазначені стратегії є особливо значущими у ситуаціях навчального перевантаження, підготовки до іспитів, виконання складних індивідуальних завдань, організації самостійної роботи та подолання труднощів адаптації.

Важливим результатом аналізу є визначення ролі планування як одного з механізмів трансформації стресової ситуації з неконтрольованої на таку, що піддається частковому або повному контролю. Планування дозволяє структурувати завдання, визначити їхню пріоритетність, розподілити час та ресурси, а також зменшити відчуття невизначеності. Таким чином, сформоване вміння планувати діяльність може розглядатися не лише як організаційна або навчальна компетентність, а і як ресурс психологічної стійкості особистості.

Поряд із проблемно-орієнтованими стратегіями важливе значення має емоційно-орієнтований копінг. Його ефективність залежить від конкретної ситуації та способу реалізації. Конструктивними формами емоційного копіngu є усвідомлення та прийняття власних емоцій, використання технік саморегуляції, переключення уваги, відновлення психофізіологічного ресурсу, позитивна переоцінка ситуації та пошук її потенційно значущих для особистості аспектів. Здатність регулювати емоційні реакції дозволяє знизити інтенсивність негативних переживань і створює психологічні передумови для переходу від емоційного реагування до активного вирішення проблеми.

Особливого значення у формуванні стресостійкості здобувачів освіти набуває стратегія позитивної переоцінки. Її використання передбачає пошук нового смислу або конструктивного аспекту в ситуації, яка спочатку сприймається як складна чи загрозлива. Позитивна переоцінка не означає ігнорування реальної проблеми або її штучного знецінення. Навпаки, вона спрямована на зміну способу інтерпретації події, що дозволяє особистості зменшити її суб'єктивно загрозливий характер і побачити можливості для особистісного розвитку, набуття досвіду та формування нових способів поведінки.

Окремий напрям копінг-поведінки становить пошук соціальної підтримки. Встановлено, що можливість звернутися по допомогу та отримати емоційну, інформаційну або практичну підтримку створює додатковий ресурс для подолання стресу. Для здобувачів освіти особливого значення набуває підтримка з боку однолітків, викладачів, кураторів, психологічної служби закладу вищої освіти та близького соціального оточення. Соціальна підтримка сприяє зниженню суб'єктивного відчуття ізоляваності перед проблемою, допомагає переосмислити ситуацію та розширює доступний особистості спектр способів її вирішення [16, с. 852–865; 20, с. 127–167].

У результаті аналізу встановлено, що соціально орієнтований копінг виконує не лише компенсаторну, а й розвивальну функцію. Звернення по допомогу може сприяти формуванню навичок конструктивної комунікації, розвитку довіри, здатності формулювати власні потреби та приймати підтримку. Водночас важливо формувати у здобувачів розуміння того, що звернення по допомогу не є ознакою особистісної слабкості, а може виступати ефективною стратегією саморегуляції та ресурсного відновлення.

Водночас визначено, що використання копінг-стратегій уникнення, заперечення, пасивного очікування, самообвинувачення та надмірної емоційної концентрації на проблемі може ускладнювати процес адаптації. Такі стратегії не завжди є неефективними, оскільки їх ситуативне використання може виконувати функцію тимчасового зниження емоційного напруження. Проте їх домінування та систематичне використання у ситуаціях, які потребують активного вирішення, може призводити до накопичення невирішених проблем, посилення психологічного напруження та зниження суб'єктивного відчуття контролю над ситуацією.

Особливу увагу привертає стратегія уникнення, яка може мати подвійний характер. У короткотривалій перспективі тимчасове дистанціювання від надмірно напруженої ситуації може сприяти відновленню емоційних ресурсів. Однак у випадку тривалого уникнення проблеми воно перешкоджає її вирішенню та може посилювати переживання безпорадності. Тому ефективність копінг-поведінки визначається не лише вибором певної стратегії, а й відповідністю цієї стратегії характеру стресової ситуації, часовим перспективам та можливостям контролю.

Таким чином, результати аналізу дозволяють стверджувати, що конструктивність копінг-поведінки доцільно визначати через декілька взаємопов'язаних критеріїв: адекватність стратегії конкретній ситуації, спрямованість на її вирішення або продуктивну адаптацію, збереження психологічних ресурсів, можливість підтримувати ефективну навчальну діяльність та відновлювати емоційну рівновагу. Такий підхід дозволяє відійти від спрощеного розуміння окремих копінг-стратегій як виключно «позитивних» або «негативних».

Значущим результатом є обґрунтування взаємозв'язку між копінг-поведінкою та суб'єктивним відчуттям контролю. Особистість, яка сприймає себе як активного суб'єкта власної діяльності, частіше орієнтується на пошук рішень, планування та використання доступних ресурсів. Натомість домінування переконання про неможливість впливати на обставини може сприяти пасивним або унікальним формам реагування. Отже, формування стресостійкості передбачає не тільки навчання конкретних технік подолання стресу, а й розвиток суб'єктності, відповідальності та впевненості у власній здатності впливати на ситуацію.

У контексті освітнього середовища важливим є також формування навичок саморегуляції. Вони забезпечують можливість своєчасно розпізнавати ознаки психоемоційного напруження, визначати власний ресурсний стан та обирати адекватний спосіб реагування. До таких навичок належать самоспостереження, емоційна рефлексія, регуляція уваги, контроль імпульсивних реакцій, відновлення працездатності та свідоме переключення між видами діяльності.

Результати теоретичного узагальнення дають змогу представити формування стресостійкості здобувача вищої освіти як послідовний процес, що включає декілька взаємопов'язаних етапів: виникнення стресогенної ситуації; її когнітивне оцінювання; актуалізацію особистісних і соціальних ресурсів; вибір копінг-стратегії; реалізацію відповідних поведінкових та емоційно-когнітивних дій; оцінювання результату; корекцію подальшої поведінки та накопичення досвіду подолання. Саме

повторюваність такого циклу сприяє формуванню більш адаптивних моделей реагування.

Відповідно, копінг-поведінка може розглядатися як механізм накопичення досвіду стресостійкості. Кожна успішно подолана проблемна ситуація створює умови для формування впевненості у власних можливостях, розширення поведінкового репертуару та підвищення готовності до майбутніх труднощів. Водночас негативний досвід подолання може спричиняти закріплення неадаптивних способів реагування. Це підкреслює необхідність цілеспрямованої психолого-педагогічної підтримки здобувачів освіти саме в періоди підвищеного стресового навантаження.

На підставі проведеного аналізу визначено основні педагогічні умови, що можуть сприяти формуванню конструктивної копінг-поведінки здобувачів вищої освіти. До них належать створення психологічно безпечного освітнього середовища; забезпечення доступності психологічної підтримки; розвиток емоційної компетентності; формування навичок саморегуляції; навчання ефективного планування та управління часом; розвиток комунікативних навичок; стимулювання взаємопідтримки в академічних групах; формування позитивного ставлення до звернення по допомогу; залучення здобувачів до рефлексивної діяльності та набуття досвіду конструктивного вирішення проблемних ситуацій.

Зазначені умови доцільно реалізовувати не лише у форматі спеціальних психологічних тренінгів, а й інтегрувати у повсякденний освітній процес. Зокрема, формування стресостійкості може здійснюватися через рефлексивні завдання, групові дискусії, аналіз проблемних ситуацій, кейс-методи, тренінги саморегуляції, практики планування навчальної діяльності та розвиток навичок взаємодопомоги. Такий підхід дозволяє зробити формування стресостійкості системним компонентом освітнього середовища.

Важливим є також підвищення психологічної компетентності науково-педагогічних працівників. Викладач, який здатний своєчасно розпізнати ознаки надмірного психоемоційного напруження здобувача, організувати конструктивну комунікацію та за необхідності спрямувати його до відповідного фахівця, може виконувати роль важливого елемента системи психологічної підтримки. Водночас така підтримка має здійснюватися з дотриманням принципів добровільності, конфіденційності, поваги до особистісних меж та недопущення стигматизації.

Узагальнення результатів дозволяє визначити, що формування стресостійкості здобувачів освіти є багатофакторним процесом, у якому копінг-поведінка посідає центральне місце. Вона забезпечує практичний механізм взаємодії особистості зі стресогенною ситуацією та визначає характер переходу від переживання стресу до його конструктивного подолання. Водночас ефективність копіngu залежить від поєднання особистісних ресурсів, соціальної підтримки, характеристик самого стресора та особливостей освітнього середовища.

Отже, проведений аналіз підтверджує доцільність розгляду копінг-поведінки як важливого чинника формування стресостійкості здобувачів вищої освіти. Найбільш перспективним напрямом є не формування орієнтації на використання лише однієї універсальної стратегії, а розвиток гнучкого копінг-репертуару, який дає змогу здобувачеві залежно від ситуації поєднувати проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та соціально орієнтовані способи подолання труднощів. Саме гнучкість, усвідомленість та адаптивність копінг-поведінки створюють передумови для підтримання психологічної рівноваги, ефективної навчальної діяльності та поступового підвищення стресостійкості особистості.

На основі проведеного теоретичного аналізу та систематизації наукових підходів до проблеми стресостійкості здобувачів вищої освіти нами запропоновано

концептуальну модель взаємозв'язку копінг-поведінки та стресостійкості особистості. Запропонована модель ґрунтується на положенні про те, що стресостійкість формується в процесі активної взаємодії особистості зі стресогенними ситуаціями та значною мірою визначається характером обраних нею способів подолання труднощів.

Структурно модель представлено як взаємопов'язану систему п'яти основних блоків: *стресогенний вплив → когнітивне оцінювання ситуації → актуалізація ресурсів і вибір копінг-стратегії → реалізація копінг-поведінки → результат подолання та формування стресостійкості* [17, с. 28].

Перший блок моделі – стресогенний вплив – охоплює сукупність зовнішніх та внутрішніх чинників, здатних спричиняти психоемоційне напруження здобувача освіти. До них належать навчальне перевантаження, дефіцит часу, складність навчальних завдань, ситуації контролю та оцінювання, міжособистісні труднощі, проблеми адаптації, невизначеність професійного майбутнього, інформаційне перевантаження, а також вплив несприятливих соціальних обставин. Водночас сам факт наявності стресора не визначає однозначно рівень стресостійкості особистості, оскільки його психологічний вплив опосередковується процесом суб'єктивного оцінювання.

Другий блок – когнітивне оцінювання стресогенної ситуації – передбачає визначення особистістю характеру проблеми, ступеня її загрозливості, власних можливостей контролю та доступних ресурсів для її подолання. На цьому етапі особливого значення набувають суб'єктивне сприйняття ситуації, попередній досвід її подолання, рівень самоефективності та здатність до реалістичної оцінки власних можливостей. Саме когнітивна оцінка значною мірою визначає подальший характер копінг-поведінки.

Третій блок – актуалізація особистісних і соціальних ресурсів та вибір копінг-стратегії – характеризує процес визначення найбільш доцільного способу реагування. До внутрішніх ресурсів належать саморегуляція, емоційна компетентність, рефлексивність, самоефективність, оптимізм, відповідальність, здатність до планування та попередній досвід подолання труднощів. Зовнішні ресурси представлені соціальною підтримкою, можливістю отримати допомогу від викладачів, одногрупників, психологічної служби та близького соціального оточення.

Четвертий блок – реалізація копінг-поведінки – відображає безпосередню взаємодію особистості зі стресовою ситуацією. Залежно від її характеру та доступних ресурсів здобувач може використовувати проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані або соціально орієнтовані стратегії. При цьому найбільш адаптивним є не механічне домінування певної стратегії, а здатність гнучко змінювати спосіб реагування відповідно до конкретної ситуації.

Проблемно-орієнтований копінг передбачає активний вплив на джерело труднощів через аналіз проблеми, планування, пошук інформації, прийняття рішення та реалізацію конкретних дій. Емоційно-орієнтований копінг спрямований передусім на регуляцію власного емоційного стану, зниження психоемоційного напруження та відновлення внутрішньої рівноваги. Соціально орієнтований копінг передбачає залучення зовнішніх ресурсів через звернення по емоційну, інформаційну або практичну підтримку.

П'ятий блок моделі – результат подолання та формування стресостійкості – відображає наслідки реалізованої копінг-поведінки. Конструктивне подолання сприяє зниженню психоемоційного напруження, відновленню функціонального стану, збереженню навчальної активності, підвищенню впевненості у власних можливостях та накопиченню позитивного досвіду подолання труднощів. У перспективі це створює передумови для зміцнення стресостійкості.

Водночас використання неконструктивних або ситуативно невідповідних стратегій може супроводжуватися відтермінуванням вирішення проблеми, накопиченням емоційного напруження, зниженням відчуття контролю та формуванням негативного досвіду реагування. Тому результат копінг-поведінки необхідно розглядати як важливий механізм зворотного зв'язку у формуванні стресостійкості.

Особливістю запропонованої моделі є циклічність. Результат попереднього подолання стресової ситуації впливає на подальше оцінювання нових ситуацій і вибір копінг-стратегій. Якщо здобувач отримує позитивний досвід ефективного подолання труднощів, зростає його впевненість у власних можливостях та розширюється репертуар адаптивних способів реагування. Натомість систематичний негативний досвід може сприяти закріпленню уникнення, пасивності або інших неконструктивних способів реагування [16, с. 852–865].

Таким чином, стресостійкість у запропонованій моделі виступає не кінцевим і незмінним результатом, а динамічною характеристикою, яка постійно підтримується та розвивається через досвід взаємодії особистості зі стресогенними ситуаціями. Копінг-поведінка при цьому виконує роль центрального механізму, через який внутрішні ресурси особистості трансформуються у конкретні способи подолання труднощів.

Узагальнено взаємозв'язок компонентів моделі представлена на рисунку 1.

Отже, запропонована модель дає змогу розглядати копінг-поведінку не як ізольовану сукупність способів реагування на стрес, а як динамічну систему регуляції взаємодії здобувача освіти зі стресогенним середовищем. Її ефективність визначається відповідністю обраної стратегії характеру ситуації, рівнем усвідомленості, доступністю особистісних і соціальних ресурсів та здатністю особистості здійснювати рефлексивну оцінку результатів власної поведінки.

Практичне значення запропонованої моделі полягає в тому, що вона може бути покладена в основу психолого-педагогічної програми формування стресостійкості здобувачів вищої освіти. Така програма має бути спрямована не лише на зниження рівня переживаного стресу, а передусім на розвиток адаптивного копінг-репертуару, формування навичок саморегуляції, підвищення самоефективності, розвиток умінь планувати діяльність, здійснювати когнітивну переоцінку проблемних ситуацій та ефективно використовувати ресурси соціальної підтримки.

Таким чином, копінг-поведінка може бути визначена як один із ключових чинників формування стресостійкості здобувачів вищої освіти, оскільки саме через неї реалізується активна взаємодія особистості зі стресогенними обставинами, відбувається мобілізація внутрішніх і зовнішніх ресурсів та накопичується досвід подолання труднощів. Відповідно, цілеспрямований розвиток адаптивної та гнучкої копінг-поведінки має розглядатися як перспективний напрям психолого-педагогічного супроводу здобувачів освіти в закладах вищої освіти.

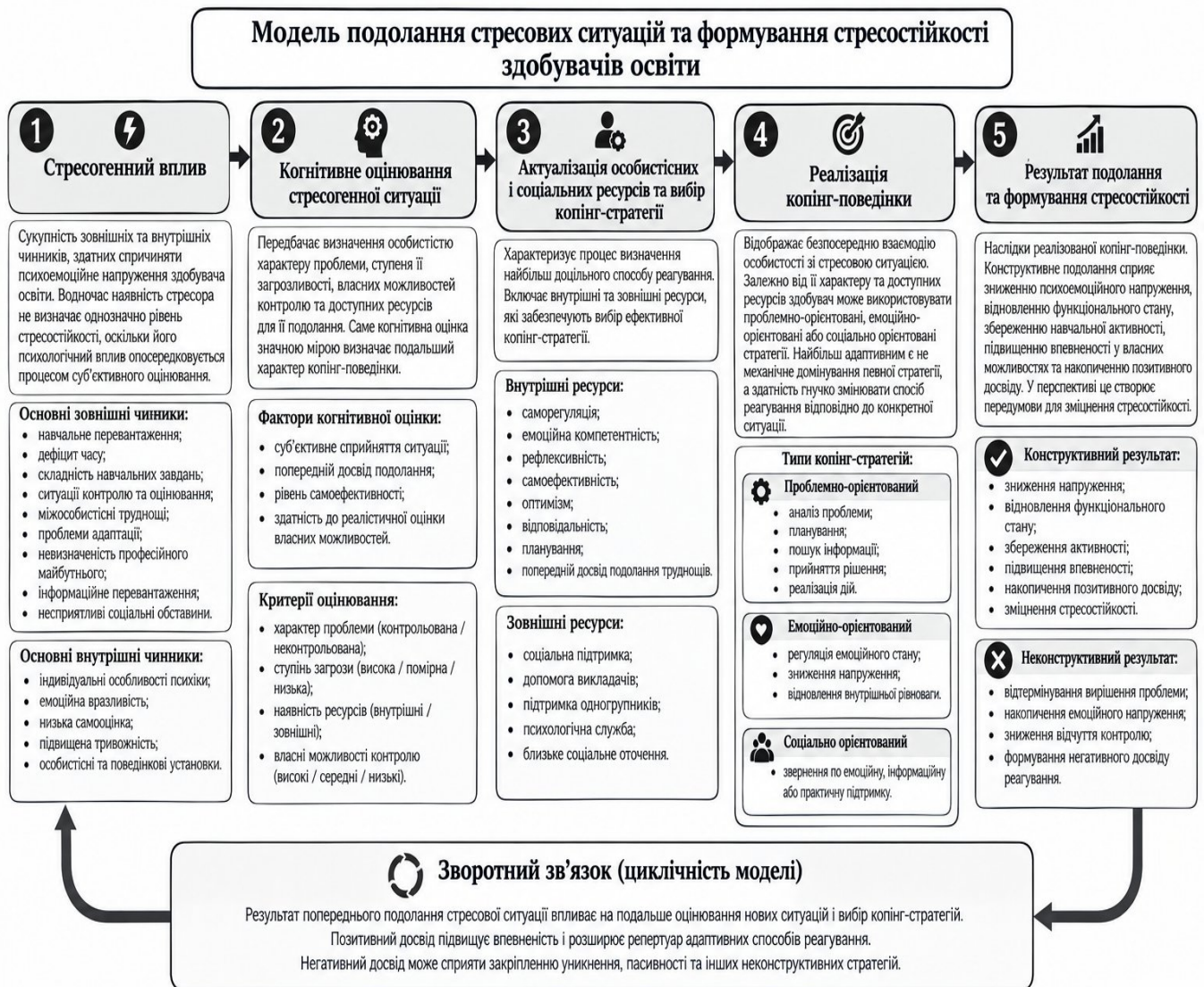


Рис. 1. Модель подолання стресу: конструктивні й неконструктивні результати

Джерело: розроблено авторами

Обговорення

Інтерпретація результатів. Проведене теоретичне узагальнення та аналіз наукових підходів до проблеми копінг-поведінки і стресостійкості дають підстави розглядати копінг-поведінку як один із важливих чинників формування здатності здобувачів вищої освіти ефективно протидіяти стресогенним впливам. У період навчання у закладі вищої освіти здобувачі стикаються з комплексом інтелектуальних, емоційних і соціальних навантажень, пов'язаних із необхідністю засвоєння значного обсягу інформації, виконанням навчальних завдань, проходженням контрольних заходів, міжособистісною взаємодією, професійним самовизначенням та необхідністю адаптації до змін освітнього середовища. За таких умов стресостійкість виступає не лише як відносно стабільна індивідуально-психологічна характеристика, а й як динамічна здатність особистості, яка може розвиватися через набуття ефективних способів подолання складних ситуацій.

Отримані теоретичні положення дають змогу стверджувати, що визначальне значення для формування стресостійкості має не сам факт виникнення стресової

ситуації, а спосіб її сприймання та характер реагування на неї. Копінг-поведінка забезпечує своєрідний механізм адаптації особистості до вимог ситуації та визначає спрямованість її дій: від активного пошуку шляхів розв'язання проблеми до емоційного реагування або уникнення труднощів. У цьому контексті конструктивні копінг-стратегії можуть розглядатися як ресурс формування стресостійкості, оскільки сприяють збереженню психологічної рівноваги, підвищенню суб'єктивного контролю над ситуацією та активізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості.

Особливого значення набуває проблемно орієнтована копінг-поведінка, яка передбачає аналіз стресової ситуації, визначення можливих способів її подолання, планування подальших дій та безпосередню реалізацію обраної стратегії. Для здобувачів вищої освіти така форма реагування є особливо важливою, оскільки значна частина стресорів освітнього середовища має конкретний характер і може бути частково контрольованою. Планування навчальної діяльності, раціональний розподіл часу, визначення пріоритетів, пошук необхідної інформації, звернення по допомогу та послідовне вирішення навчальних проблем можуть зменшувати суб'єктивне відчуття безпорадності й підвищувати впевненість особистості у власній здатності долати труднощі.

Водночас емоційно орієнтовані стратегії не слід розглядати виключно як неефективні. Їхня роль залежить від інтенсивності стресора, тривалості ситуації та можливості безпосереднього впливу на неї. Здатність усвідомлювати власні емоції, регулювати емоційне напруження, приймати підтримку від інших і переосмислювати складну ситуацію може сприяти відновленню психологічних ресурсів. Отже, ефективна копінг-поведінка здобувача освіти передбачає не обов'язково використання однієї стратегії, а гнучке поєднання різних способів подолання відповідно до вимог конкретної ситуації.

Натомість переважання стратегій уникнення, пасивного очікування або надмірного емоційного реагування може ускладнювати адаптацію до стресових обставин. У ситуаціях, коли уникнення стає основним способом реагування, проблема часто залишається невирішеною, а накопичення невиконаних завдань і невирішених труднощів може посилювати психоемоційне напруження. Тому формування стресостійкості здобувачів освіти доцільно пов'язувати не з повним усуненням стресових переживань, а з розвитком здатності конструктивно реагувати на них та відновлювати психологічну рівновагу.

Важливим результатом проведеного аналізу є положення про взаємозалежність копінг-поведінки та стресостійкості. З одного боку, вищий рівень стресостійкості створює передумови для використання більш конструктивних способів подолання труднощів. З іншого боку, систематичне використання адаптивних копінг-стратегій сприяє накопиченню позитивного досвіду подолання стресових ситуацій, розвитку саморегуляції, впевненості у власних можливостях і, відповідно, зміцненню стресостійкості. Таким чином, між цими феноменами можна припускати взаємопідсилювальний характер зв'язку.

Отримані положення узгоджуються з результатами досліджень, у яких копінг розглядається як важливий механізм адаптації та функціонування стресостійкості особистості. Зокрема, наукові праці акцентують увагу на ролі когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів копінгу у процесі подолання складних життєвих ситуацій. Дослідження студентської молоді також підтверджують значущість копінг-поведінки як складника стресостійкості та психологічної адаптації здобувачів освіти.

Порівняння з іншими дослідженнями. Виявлені теоретичні положення співвідносяться з результатами сучасних досліджень, присвячених психологічним особливостям копінг-поведінки здобувачів вищої освіти. Зокрема, у дослідженнях

наголошується, що вибір копінг-стратегії залежить від індивідуально-психологічних характеристик особистості, рівня тривожності, локусу контролю та доступних внутрішніх і зовнішніх ресурсів [6, с. 85–97; 19, с. 4052–4062]. Це підтверджує доцільність комплексного підходу до вивчення стресостійкості студентської молоді, за якого копінг-поведінка розглядається у взаємозв'язку з іншими психологічними характеристиками [7, с. 34–41; 14, с. 143–150].

Результати сучасних досліджень також свідчать про відмінності у виборі копінг-стратегій залежно від особливостей освітньої ситуації та етапу навчання. Так, для студентів старших курсів більш характерним може бути використання стратегії вирішення проблем, тоді як студенти молодших курсів частіше звертаються до пошуку соціальної підтримки або уникнення. Водночас підвищена тривожність та екстернальний локус контролю пов'язуються з більшою ймовірністю використання неадаптивних способів подолання стресу [2, с. 20–33; 19, с. 4052–4062].

Проведене нами дослідження узгоджується з результатами інших досліджень, що виявили взаємозв'язок між рівнем стійкості до стресу та особливостями способів подолання труднощів у студентів [5, с. 69–83; 7, с. 34–41; 14, с. 143–150]. Зокрема, підкреслюється важливість розвитку ефективних стратегій подолання як суттєвої умови для психологічної адаптації тих, хто здобуває освіту. Отже, дані попередніх наукових робіт підтверджують обґрунтованість трактування механізмів подолання не лише як реакції на вже існуючий стрес, а як психологічного ресурсу, що відіграє роль у формуванні та збереженні стресостійкості [16, с. 852–865].

Загалом наш аналіз дозволяє розширити загальноприйняте розуміння цієї проблеми, акцентуючи увагу на специфіці освітнього середовища закладів вищої освіти. Навчальний процес створює особливий комплекс стресових ситуацій, а тому формування стійкості до стресу у студентів повинно включати цілеспрямоване вироблення таких навичок подолання, які можна безпосередньо застосовувати під час навчання.

Наукова новизна. Головним внеском цього дослідження є визначення поведінки подолання труднощів як ключового чинника формування стресостійкості серед студентів вищих навчальних закладів. На відміну від традиційних поглядів, які часто розглядають стресостійкість як вроджену особистісну рису, наша інтерпретація підкреслює її потенціал до розвитку шляхом формування адаптивних та гнучких копінг-стратегій подолання труднощів. Ми додатково уточнили зв'язок між основними компонентами конструктивного подолання труднощів та стресостійкістю здобувачів освіти. До цих компонентів належать здатність аналізувати проблемну ситуацію, планувати дії, регулювати емоції, шукати соціальну підтримку, переосмислювати виклики в позитивному ключі та оцінювати ефективність обраних стратегій. Також наголошуємо, що ефективність поведінки, спрямованої на подолання труднощів, залежить не стільки від використання конкретної стратегії, скільки від того, наскільки добре вона відповідає характеру стресової ситуації. Отже, важливою ознакою добре розвиненої стресостійкості є копінгова гнучкість – здатність здобувача освіти змінювати свою реакцію з урахуванням обставин, наявних ресурсів та своєї здатності контролювати ситуацію.

Практичне значення. Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання визначених положень під час організації психологічного супроводу здобувачів вищої освіти, діяльності психологічних служб закладів вищої освіти, проведення тренінгів особистісного розвитку та програм профілактики дезадаптивних форм реагування на стрес.

Перспективними напрямками дослідження проблеми є розвиток навичок емоційної саморегуляції, проблемно орієнтованого подолання труднощів, планування

навчальної діяльності, ефективного тайм-менеджменту, конструктивного звернення по соціальну підтримку та позитивного переосмислення складних ситуацій. Важливим є також формування у здобувачів навичок самостереження та рефлексії, які дають змогу усвідомлювати власні типові способи реагування на стрес і своєчасно коригувати неефективні стратегії. Таким чином, розвиток стресостійкості у закладах вищої освіти доцільно здійснювати не лише шляхом зменшення впливу стресогенних чинників, а й через формування у здобувачів освіти системи конструктивних копінг-ресурсів. Такий підхід спрямований на підвищення їхньої психологічної адаптивності, здатності ефективно долати навчальні труднощі та підтримувати продуктивність діяльності в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

Висновки

У межах дослідження здійснено узагальнення теоретичних підходів до вивчення копінг-стратегій та стресостійкості здобувачів вищої освіти. Встановлено, що копінг-поведінка є ключовим психологічним механізмом адаптації особистості, який детермінує особливості реагування на навчальні, соціальні та особистісні виклики. Своєю чергою, стресостійкість визначено як інтегральну характеристику особистості, що забезпечує збереження функціональної ефективності, емоційної стабільності та адаптаційного потенціалу в умовах інтенсивного психологічного навантаження.

Систематизовано основні види копінг-стратегій, які можуть використовувати здобувачі освіти у процесі подолання стресових ситуацій. До конструктивних стратегій віднесено проблемно орієнтоване подолання труднощів, пошук соціальної підтримки, позитивне переосмислення ситуації, планування, прийняття відповідальності та активні дії щодо розв'язання проблеми. Водночас уникнення, заперечення, надмірне емоційне реагування, самообвинувачення та інші деструктивні форми копінг-поведінки можуть знижувати адаптаційні можливості особистості та перешкоджати формуванню стресостійкості.

Встановлено взаємозв'язок між особливостями копінг-стратегій здобувачів освіти та їхньою здатністю до ефективного подолання стресових чинників. Використання конструктивних моделей поведінки сприяє вдосконаленню навичок саморегуляції, зміцненню емоційної стійкості, впевненості у власних силах, а також розвитку здатності до стратегічного планування та прийняття виважених рішень. Натомість переважання пасивних або унікальних стратегій корелює зі зростанням емоційної напруги, рівня тривожності та відчуттям безпорадності, що суттєво знижує адаптаційний потенціал особистості в умовах стресу.

З'ясовано, що формування стресостійкості здобувачів освіти варто розглядати як динамічний процес, ключовим елементом якого є цілеспрямований розвиток адаптивних стратегій копінг-поведінки. Вирішального значення набувають здатності до ідентифікації власного емоційного стану, об'єктивної оцінки стресових чинників, ефективного залучення наявних ресурсів, використання механізмів соціальної підтримки, а також здійснення рефлексивного аналізу набутого досвіду.

Обґрунтовано доцільність створення у закладах вищої освіти психологічно сприятливого освітнього середовища, спрямованого на розвиток стресостійкості здобувачів освіти. Практична робота може передбачати проведення психодіагностики копінг-стратегій і рівня стресостійкості, психоосвітніх заходів, тренінгів емоційної саморегуляції, розвитку навичок конструктивного подолання труднощів, тайм-менеджменту, самопідтримки та ефективної взаємодії з соціальним оточенням. Важливим напрямом є також формування навичок своєчасного звернення по психологічну допомогу.

Практичне значення одержаних результатів полягає в можливості їх впровадження в діяльність психологічних служб закладів вищої освіти, а також

використання науково-педагогічними працівниками, кураторами академічних груп та фахівцями, відповідальними за психолого-педагогічний супровід здобувачів освіти. Запропоновані положення можуть бути застосовані під час розробки програм психологічної профілактики стресових станів, розвитку адаптивної поведінки та підвищення психологічної стійкості студентської молоді.

Перспективним напрямом подальших наукових досліджень є емпірична верифікація взаємозв'язку між особливостями копінг-поведінки та рівнем стресостійкості здобувачів освіти різних спеціальностей і курсів навчання, а також визначення ефективності психологічних програм, спрямованих на розвиток конструктивних копінг-стратегій та підвищення здатності студентів до адаптації в умовах тривалого стресового впливу.

Список використаних джерел

1. Анікеєнко Л., Білоконь В. (2024). Копінг-стратегії для боротьби зі стресом у студентів під час навчання. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (2(174)), 26–29. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2\(174\).06](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).06)
2. Балакіна С., Мальцева К. (2025). Вплив рис особистості та копінг-стратегій на рівень стресу серед студентів БП-1 НаУКМА після повномасштабного вторгнення. *Науково-теоретичний альманах Грані*, 28(4), 20–33. <https://doi.org/10.15421/172580>
3. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. (2022). Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Журнал сучасної психології*, (2), 16–27. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2>
4. Козловська Ю. С. (2025). Вплив копінг-стратегій на рівень стресу студентської молоді. *Вчені записки Таврійського національного університету ім. В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.3/18>.
5. Кресан О. Д., Кресан Т. Д., Смольянінова С. В. (2025). Дослідження копінг-стратегій як чинника стресостійкості студентів мистецьких спеціальностей в умовах соціальної нестабільності та війни. *Науковий вісник Сіверщини. Серія: Освіта*, 2(15), 69–83. <https://doi.org/10.32755/sjeducation.2025.02.069>.
6. Кузікова С. Б., Щербак Т. І. (2022). Копінг-стратегії та збереження продуктивності у стресових ситуаціях. *Психологія та особистість*, (2), 85–97. <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2022.2.265487>
7. Кулаков Р., Кулакова Л. (2024) Психологічні особливості прояву копінг-стратегій студентів з різним рівнем стресостійкості. *Психологія: реальність і перспективи*, 1(22), 34–41. https://doi.org/10.35619/prap_rv.v1i22.367
8. Мешко Г., Мешко О. (2025). Формування професійної стресостійкості майбутніх менеджерів як умови їх конкурентоспроможності. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*, (1(54)), 124–128. <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2024.54.124-128>
9. Партико Т., Козловська Ю. (2025). Вплив копінг-стратегій на стресостійкість студентської молоді на третьому році повномасштабної російсько-української війни. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 24, 165–172. <https://doi.org/10.30970/PS.2025.24.18>.
10. Питлюк-Смеречинська О. Д., Халік О. О., Запужляк О. З. (2026). Копінг-стратегії студентської молоді в умовах хронічного стресу та їх взаємозв'язок із резильєнтністю. *Журнал сучасної психології*, (1), 75–84. <https://doi.org/10.26661/2786-7471/2026-1-9>
11. Плохих В. В. (2023). Зв'язок копінг-поведінки з переживаннями плину часу у студентів. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*, 9, 72–93. <https://doi.org/10.32999/KSU2663-970X/2023-9-5>

12. Пономаренко Т. І., Дорошенко І. В. (2025). Взаємозв'язок емоційного інтелекту та копінг-стратегій поведінки здобувачів вищої освіти в умовах невизначеності. *Наукові записки. Серія: Психологія*, (1), 122–128. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-16>
13. Ткаченко Н. В. (2024). Психологічні особливості копінг-стратегій здобувачів вищої освіти з різними рівнями емоційного інтелекту як чинники їх соціального благополуччя. *Journal of Psychology Research*, 30(13), 101–114. <https://doi.org/10.15421/103009>
14. Шахов В. І., Шахов В. В. (2026) Стресостійкість і вибір копінг-стратегій здобувачами вищої освіти. *Наукові записки ВДПУ. Серія: Педагогіка і психологія*, Вип. 87, 143–150. <https://doi.org/10.31652/2415-7872-2026-87-143-150>
15. Яланська С. & Кононова М. (2024). Аналіз показників стресостійкості та копінг-стратегій студентів закладів вищої освіти. *технології розвитку інтелекту*, 8 (1(35)). <https://doi.org/10.31108/3.2024.8.1.10>
16. Denovan A., Macaskill A. (2017). Stress, resilience and leisure coping among university students: applying the broaden-and-build theory. *Leisure Studies*, 36(6), 852–865. <https://doi.org/10.1080/02614367.2016.1240220>
17. Derakhshanrad S., Zeynalzadeh Ghoochani B. (2026) Resilience in Higher Education: The Role of Coping Strategies in Promoting Effective Adaptation Among University Students. *ADV RES SCI*, 7, 28. <https://doi.org/10.1007/s42844-026-00208-4>
18. Gong Z., Wang H., Zhong M. *et al* (2023) College students' learning stress, psychological resilience and learning burnout: status quo and coping strategies. *BMC Psychiatry* 23, 389. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04783-z>
19. Konaszewski K., Kolemba M., Niesiobędzka M. (2021) Resilience, sense of coherence and self-efficacy as predictors of stress coping style among university students. *Curr Psychol*, 40, 4052–4062. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00363-1>
20. Waterhouse P., & Samra R. (2026). University Students' Coping Strategies to Manage Stress: A Scoping Review. *Educational Review*, 78(2) pp. 127–167. <https://doi.org/10.1080/00131911.2024.2438888>

References

1. Anikeienko, L., & Bilokon, V. (2024). Kopynh-stratehii dlia borotby zi stresom u studentiv pid chas navchannia [Coping strategies for combating stress among students during education]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 15 – Scientific journal of the Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University. Series 15*, 2(174), 26–29. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2\(174\).06](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).06) [in Ukrainian].
2. Balakina, S., & Maltseva, K. (2025). Vplyv rys osobystosti ta kopynh-stratehii na riven stresu sered studentiv BP-1 NaUKMA pislia povnomasshtabnoho vtorhnennia [The influence of personality traits and coping strategies on the level of stress among BP-1 students of NaUKMA after the full-scale invasion]. *Naukovo-teoretychnyi almanakh Hrani – Scientific and Theoretical Almanac Grani*, 28(4), 20–33. <https://doi.org/10.15421/172580> [in Ukrainian].
3. Veldbrekht, O. O., & Tavrovetska, N. I. (2022). Shkala spryiniatoho stresu (PSS-10): adaptatsiia ta aprobatyia v umovakh viiny [Perceived Stress Scale (PSS-10): adaptation and approbation in wartime conditions]. *Zhurnal suchasnoi psykholohii – Journal of Modern Psychology*, 2, 16–27. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2> [in Ukrainian].
4. Kozlovskaya, Yu. S. (2025). Vplyv kopynh-stratehii na riven stresu studentskoi molodi [The influence of coping strategies on the stress level of student youth]. *Vcheni zapysky Tavriiskoho natsionalnoho universytetu imeni V. I. Vernadskoho. Serii: Psykholohiia –*

Scientific Notes of Taurida National V. I. Vernadsky University. Series: Psychology. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.3/18> [in Ukrainian].

5. Kresan, O. D., Kresan, T. D., & Smolianinova, S. V. (2025). Doslidzhennia kopynh-strategii yak chynnyka stresostiikosti studentiv mystetskykh spetsialnostei v umovakh sotsialnoi nestabilnosti ta viiny [Study of coping strategies as a factor of stress resistance among students of art specialties in conditions of social instability and war]. *Naukovyi visnyk Sivershchyny. Seriya: Osvita – Scientific Bulletin of Sivershchyna. Series: Education*, 2(15), 69–83. <https://doi.org/10.32755/sjeducation.2025.02.069> [in Ukrainian].

6. Kuzikova, S. B., & Shcherbak, T. I. (2022). Kopynh-strategii ta zberezhennia produktyvnosti u stresovykh sytuatsiiakh [Coping strategies and maintaining productivity in stressful situations]. *Psykhologhiia ta osobystist – Psychology and Personality*, 2, 85–97. <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2022.2.265487> [in Ukrainian].

7. Kulakov, R., & Kulakova, L. (2024). Psykhologichni osoblyvosti proiavu kopynh-strategii studentiv z riznym rivnem stresostiikosti [Psychological features of coping strategies manifestation among students with different levels of stress resistance]. *Psykhologhiia: realnist i perspektyvy – Psychology: Reality and Perspectives*, 1(22), 34–41. https://doi.org/10.35619/prap_rv.v1i22.367 [in Ukrainian].

8. Meshko, H., & Meshko, O. (2025). Formuvannia profesiinoi stresostiikosti maibutnikh menedzheriv yak umovy yikh konkurentospromozhnosti [Formation of professional stress resistance of future managers as a condition of their competitiveness]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho universytetu. Seriya: Pedagogika. Sotsialna robota – Scientific Bulletin of Uzhhorod University. Series: Pedagogy. Social Work*, 1(54), 124–128. <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2024.54.124-128> [in Ukrainian].

9. Partyko, T., & Kozlovska, Yu. (2025). Vplyv kopynh-strategii na stresostiikist studentskoi molodi na tretomu rotsi povnomasshtabnoi rosiisko-ukrainskoi viiny [The influence of coping strategies on stress resistance of student youth in the third year of the full-scale Russian-Ukrainian war]. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriya psykhologichni nauky – Visnyk of Lviv University. Series Psychological Sciences*, 24, 165–172. <https://doi.org/10.30970/PS.2025.24.18> [in Ukrainian].

10. Pytliuk-Smerechynska, O. D., Khalik, O. O., & Zapukhliak, O. Z. (2026). Kopynh-strategii studentskoi molodi v umovakh khronichnoho stresu ta yikh vzaïmozv'iazok iz rezyliïntnistiu [Coping strategies of student youth under chronic stress and their relationship with resilience]. *Zhurnal suchasnoi psykhologii – Journal of Modern Psychology*, 1, 75–84. <https://doi.org/10.26661/2786-7471/2026-1-9> [in Ukrainian].

11. Plokhikh, V. V. (2023). Zv'iazok kopynh-povedinky z perezhyvanniamy plynu chasu u studentiv [The relationship between coping behavior and experiences of the passage of time among students]. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*, 9, 72–93. <https://doi.org/10.32999/KSU2663-970X/2023-9-5> [in Ukrainian].

12. Ponomarenko, T. I., & Doroshenko, I. V. (2025). Vzaiïmozv'iazok emotsiinoho intelektu ta kopynh-strategii povedinky здобувачів вищої освіти в умовах невизначеності [The relationship between emotional intelligence and coping strategies of higher education students in conditions of uncertainty]. *Naukovi zapysky. Seriya: Psykhologhiia – Scientific Notes. Series: Psychology*, 1, 122–128. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-16> [in Ukrainian].

13. Tkachenko, N. V. (2024). Psykhologichni osoblyvosti kopynh-strategii здобувачів вищої освіти з різними рівнями емоційного інтелекту як чинники їхнього соціального благополуччя [Psychological features of coping strategies of higher education students with different levels of emotional intelligence as factors of their social well-being]. *Journal of Psychology Research*, 30(13), 101–114. <https://doi.org/10.15421/103009> [in Ukrainian].

14. Shakhov, V. I., & Shakhov, V. V. (2026). Stresostiikist i vybir kopynh-stratehii zdobuvachamy vyshchoi osvity [Stress resistance and choice of coping strategies by higher education students]. *Naukovi zapysky VDPUs. Serii: Pedagogika i psykholohiia – Scientific Notes of Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University. Series: Pedagogy and Psychology*, 87, 143–150. <https://doi.org/10.31652/2415-7872-2026-87-143-150> [in Ukrainian].
15. Yalanska, S., & Kononova, M. (2024). Analiz pokaznykiv stresostiikosti ta kopynh-stratehii studentiv zakladiv vyshchoi osvity [Analysis of stress resistance indicators and coping strategies of higher education students]. *Tekhnolohii rozvytku intelektu – Technologies of Intellectual Development*, 8(1(35)). <https://doi.org/10.31108/3.2024.8.1.10> [in Ukrainian].
16. Denovan, A., & Macaskill, A. (2017). Stress, resilience and leisure coping among university students: Applying the broaden-and-build theory. *Leisure Studies*, 36(6), 852–865. <https://doi.org/10.1080/02614367.2016.1240220>.
17. Derakhshanrad, S., & Zeynalzadeh Ghoochani, B. (2026). Resilience in higher education: The role of coping strategies in promoting effective adaptation among university students. *ADV RES SCI*, 7, 28. <https://doi.org/10.1007/s42844-026-00208-4>.
18. Gong, Z., Wang, H., Zhong, M., et al. (2023). College students' learning stress, psychological resilience and learning burnout: Status quo and coping strategies. *BMC Psychiatry*, 23, 389. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04783-z>.
19. Konaszewski, K., Kolemba, M., & Niesiołędzka, M. (2021). Resilience, sense of coherence and self-efficacy as predictors of stress coping style among university students. *Current Psychology*, 40, 4052–4062. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00363-1>.
20. Waterhouse, P., & Samra, R. (2026). University students' coping strategies to manage stress: A scoping review. *Educational Review*, 78(2), 127–167. <https://doi.org/10.1080/00131911.2024.2438888>.

Інформація про використання штучного інтелекту. Під час підготовки рукопису генеративний штучний інтелект використовувався лише для мовного та стилістичного редагування, удосконалення формулювань, перекладу, технічного опрацювання тексту, а також технічного оформлення рисунку. Штучний інтелект не використовувався для формування наукових висновків, аналізу чи інтерпретації даних, бібліометричного аналізу або прийняття наукових рішень. Автори здійснили перевірку всіх матеріалів і несуть повну відповідальність за зміст, достовірність, оригінальність та відповідність рукопису принципам академічної доброчесності.