МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК ЧИННИК СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0532-2
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми Психологія
Абашина Таїсія Сергіївна
Керівник: к. психол. наук, доцент
кафедри психології Мосол Н. О.
Рецензент: Phd, викладач кафедри
психології Околович О. С.

Запоріжжя – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти: бакалавр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма: Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. завідувача кафедри психології

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

_____

«____»_____2026 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Абашиній Таісії Сергіївні

1.Тема роботи: Копінг-стратегії як чинник стресостійкості студентської молоді в умовах навчання у закладах вищої освіти.

керівник роботи Мосол Н.О., к. психол. н. доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «08» грудня 2025 року № 1779-с

2. Строк подання студентом роботи: _____

3. Вихідні дані до роботи: аналіз наукових джерел, матеріали практик

4.Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати наукові підходи до вивчення проблеми стресу та стресостійкості особистості; розкрити психологічну сутність та класифікацію копінг-стратегій; дослідити особливості прояву копінг-стратегій у студентської молоді; визначити рівень стресостійкості студентів у процесі навчання у ЗВО; проаналізувати взаємозв’язок між копінг-стратегіями та рівнем стресостійкості студентської молоді.

5. Перелік графічного матеріалу: -

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Мосол Н. О., доцент		
Розділ 1	Мосол Н. О., доцент		
Розділ 2	Мосол Н. О., доцент		
Висновки	Мосол Н. О., доцент		

7. Дата видачі завдання: _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	грудень 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	січень 2026 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	лютий 2026 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	березень 2026 р.	Виконано
5	Написання висновків	квітень 2026 р.	Виконано
6	Передзахист	травень 2026 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	травень 2026 р.	Виконано

Студент _____ Т. С. Абашина

Керівник роботи _____ Н. О. Мосол

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ І. І. Менсітов

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 59 сторінок, 40 джерел.

Об’єкт дослідження – стресостійкість студентської молоді в умовах навчання у закладі вищої освіти.

Предмет дослідження – копінг-стратегії як чинник формування та підвищення стресостійкості студентської молоді.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити особливості копінг-стратегій студентської молоді й їх вплив на рівень стресостійкості в умовах навчання у Закладах Вищої Освіти.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що використання конструктивних копінг-стратегій сприяє підвищенню рівня стресостійкості студентської молоді в освітньому процесі.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення, систематизація та порівняння наукових джерел з проблеми дослідження; емпіричні – анкетування, тестування, психодіагностичні методики, кількісний та якісний аналіз отриманих результатів.

Наукова новизна полягає у визначенні особливостей взаємозв’язку копінг-стратегій і рівня стресостійкості студентської молоді в умовах навчання у Закладах Вищої Освіти, а також у можливості практичного використання отриманих результатів для психологічного супроводу студентів.

Галузь використання – заклади вищої освіти, психологічні служби Закладах Вищої Освіти, навчально-виховний процес, практична діяльність психологів та соціальних педагогів.

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, СТРЕС, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, СТУДЕНТСЬКА МОЛОДЬ, ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ, ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ.

SUMMARY

Abashina T.S. Coping strategies as a factor in stress resistance of students in the conditions of studying in higher education institutions.

Bachelor's thesis: 59 pages, 40 sources.

The object of the research is stress resilience of student youth in the conditions of studying at a higher education institution.

The subject of the research is coping strategies as a factor in the formation and enhancement of stress resilience of student youth.

The aim of the study is to theoretically substantiate and empirically investigate the characteristics of coping strategies of student youth and their impact on the level of stress resilience in the conditions of studying at higher education institutions.

The research hypothesis is based on the assumption that the use of constructive coping strategies contributes to an increase in the level of stress resilience of student youth in the educational process.

Research methods include: theoretical methods – analysis, synthesis, generalization, systematization, and comparison of scientific sources on the research problem; empirical methods – questionnaires, testing, psychodiagnostic techniques, quantitative and qualitative analysis of the obtained results.

Scientific novelty lies in identifying the characteristics of the relationship between coping strategies and the level of stress resilience of student youth in the conditions of studying at higher education institutions, as well as in the possibility of practical application of the obtained results for psychological support of students.

Field of application includes higher education institutions, psychological services of higher education institutions, the educational process, and the practical activities of psychologists and social educators.

Key words: coping strategies, stress, stress resilience, student youth, psychological adaptation, educational environment.

ЗМІСТ

ВСТУП 7

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ 11

1.1. Стрес та копінг-стратегії як психологічні концепції 11

1.2. Поняття стресу та стресостійкості у психологічній науці 17

1.3. Копінг-стратегії: сутність, функції та класифікації 22

1.4. Психологічні особливості стресу та копінг-поведінки студентської молоді 28

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЯК ЧИННИКА СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ 36

2.1. Організація та методи дослідження 36

2.2. Дослідження рівня стресу та стресостійкості студентів 40

2.3. Аналіз копінг-стратегій студентською молоддю 49

2.4. Практичні рекомендації щодо розвитку адаптивних копінг-стратегій та підвищення стресостійкості студентів 51

ВИСНОВКИ 55

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 60

ВСТУП

Актуальність дослідження зумовлена зростанням рівня психоемоційного навантаження на студентську молодь у сучасних умовах навчання у закладах вищої освіти. Інтенсивність освітнього процесу, високі вимоги до академічної успішності, необхідність адаптації до нових соціальних ролей, а також вплив зовнішніх соціально-економічних чинників спричиняють підвищення рівня стресу серед студентів. У зв’язку з цим особливої значущості набуває проблема формування стресостійкості студентської молоді як важливої умови ефективного навчання, психологічного благополуччя та особистісного розвитку. Одним із ключових психологічних механізмів подолання стресових ситуацій є копінг-стратегії, які визначають способи реагування особистості на стрес та впливають на її адаптаційні можливості. Саме тому дослідження копінг-стратегій як чинника стресостійкості студентської молоді є актуальним і потребує ґрунтовного наукового аналізу.

Продовжуючи зазначене, слід підкреслити, що в сучасних умовах трансформації освітнього середовища студентська молодь опиняється у ситуації постійної невизначеності та підвищених вимог до особистісних ресурсів. Це зумовлює необхідність не лише адаптації до навчального процесу, а й активного формування внутрішніх механізмів саморегуляції, які забезпечують ефективне функціонування особистості в умовах стресу. У цьому контексті копінг-стратегії виступають не як пасивна реакція на труднощі, а як активний інструмент регуляції поведінки, емоцій та когнітивних процесів.

Науковий інтерес до проблеми копінг-поведінки обумовлений тим, що різні типи стратегій можуть як сприяти адаптації особистості, так і, навпаки, ускладнювати процес подолання стресових ситуацій. Зокрема, конструктивні, проблемно-орієнтовані стратегії пов’язані з більш високим рівнем

психологічної стійкості, тоді як домінування емоційно-орієнтованих або уникальних форм поведінки може свідчити про недостатню ефективність адаптаційних механізмів. Таким чином, аналіз копінг-стратегій дозволяє не лише оцінити поточний стан особистості, але й прогнозувати її здатність до подолання майбутніх стресових викликів.

Окрім цього, важливо враховувати, що формування копінг-стратегій відбувається під впливом як індивідуально-психологічних особливостей, так і соціального середовища, в якому перебуває студент. Освітній заклад у цьому процесі може виступати як фактор ризику (через високий рівень навантаження), так і як ресурс підтримки (через впровадження програм психологічного супроводу та розвитку навичок саморегуляції). На нашу думку, дослідження копінг-стратегій студентської молоді має не лише теоретичне, але й значне практичне значення. Його результати можуть бути використані для розробки цілеспрямованих програм психологічної підтримки студентів, спрямованих на формування ефективних способів подолання стресу, підвищення рівня життєстійкості та запобігання розвитку дезадаптивних форм поведінки.

Таким чином, комплексне вивчення копінг-стратегій як чинника стресостійкості дозволяє глибше зрозуміти механізми адаптації студентської молоді до умов сучасного освітнього середовища та визначити перспективні напрями оптимізації цього процесу як на індивідуальному, так і на інституційному рівнях.

Об’єкт дослідження – стресостійкість студентської молоді в умовах навчання у закладі вищої освіти.

Предмет дослідження – копінг-стратегії як чинник формування та підвищення стресостійкості студентської молоді.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості копінг-стратегій студентської молоді та їх вплив на рівень стресостійкості в умовах навчання у закладі вищої освіти.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що використання конструктивних копінг-стратегій сприяє підвищенню рівня стресостійкості студентської молоді в освітньому процесі.

Відповідно до мети та гіпотези дослідження визначено такі завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи до вивчення проблеми стресу та стресостійкості особистості.
2. Розкрити психологічну сутність та класифікацію копінг-стратегій.
3. Дослідити особливості прояву копінг-стратегій у студентської молоді.
4. Визначити рівень стресостійкості студентів у процесі навчання у ЗВО.
5. Проаналізувати взаємозв’язок між копінг-стратегіями та рівнем стресостійкості студентської молоді.

У процесі виконання кваліфікаційної роботи було використано комплекс взаємодоповнювальних методів, що забезпечують всебічне та об’єктивне вивчення проблеми копінг-стратегій як чинника стресостійкості студентської молоді.

До теоретичних методів належать аналіз, синтез, узагальнення, систематизація та порівняння наукових джерел з проблеми дослідження. Застосування цих методів дало змогу здійснити ґрунтовний огляд вітчизняних і зарубіжних наукових підходів до розуміння сутності стресу, стресостійкості та копінг-поведінки. Аналіз дозволив виявити основні теоретичні концепції та підходи до вивчення копінг-стратегій, синтез — об’єднати різні наукові погляди у цілісну систему знань, узагальнення — сформулювати ключові висновки щодо особливостей адаптації студентської молоді. Систематизація та порівняння дали змогу виділити спільні та відмінні риси у підходах різних авторів, що стало підґрунтям для подальшого емпіричного дослідження.

До емпіричних методів було віднесено анкетування, тестування та використання психодіагностичних методик, зокрема: методики оцінки

стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге, тесту життєстійкості С. Мадді (коротка форма) та опитувальника «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса. Використання саме цих інструментів зумовлене їх науковою валідністю, надійністю та можливістю комплексного аналізу досліджуваного феномену. Вони дозволяють оцінити як зовнішні прояви стресу, так і внутрішні ресурси особистості та поведінкові механізми подолання труднощів.

Особлива увага приділялася кількісному та якісному аналізу отриманих результатів. Кількісний аналіз передбачав обробку результатів тестування, підрахунок сумарних показників, визначення рівнів стресу та життєстійкості, а також виявлення домінуючих копінг-стратегій. Якісний аналіз, у свою чергу, дозволив інтерпретувати отримані дані з урахуванням індивідуальних особливостей учасників, їхнього віку, етапу навчання та специфіки життєвих обставин. Поєднання цих підходів забезпечило більш глибоке розуміння досліджуваної проблеми.

На основі отриманих результатів було здійснено розробку практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення рівня стресостійкості студентів у процесі навчання та соціальної адаптації. Дані рекомендації мають комплексний характер і враховують індивідуальні відмінності студентів, рівень їхньої життєстійкості та особливості копінг-поведінки. Вони спрямовані на розвиток ефективних стратегій подолання стресу, формування навичок емоційної саморегуляції, підвищення усвідомленості та відповідальності за власний психоемоційний стан.

Таким чином, використання поєднання теоретичних і емпіричних методів дослідження забезпечило наукову обґрунтованість отриманих результатів, їхню достовірність та практичну значущість, що створює підґрунтя для подальшого впровадження розроблених рекомендацій у практику психологічного супроводу студентської молоді.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Стрес та копінг-стратегії як психологічні концепції

Поняття стресу є одним із ключових у сучасній психологічній науці, однак його формування відбувалося поступово, проходячи тривалий шлях еволюції від філософських уявлень про напруження та страждання до науково обґрунтованої категорії, що описує складні психофізіологічні реакції організму на вплив зовнішніх і внутрішніх чинників [19]. Для повного розуміння сутності стресу необхідно звернутися до історичних витоків цього поняття та простежити його розвиток у межах різних наукових підходів.

Перші уявлення, що мають дотичність до сучасного розуміння стресу, можна знайти ще у працях античних філософів. Так, мислителі Давньої Греції, зокрема Гіппократ і Арістотель, розглядали взаємозв’язок між тілесним і психічним станом людини, наголошуючи на важливості гармонії як умови здоров’я [29]. Вони вважали, що порушення рівноваги в організмі призводить до хвороб і страждання. Хоча термін «стрес» у цей період не використовувався, вже тоді закладалися основи розуміння того, що зовнішні впливи можуть спричиняти внутрішнє напруження та впливати на стан людини.

У середньовіччі та в епоху Відродження інтерес до внутрішнього світу людини поступово зростав, філософи та лікарі почали приділяти більше уваги емоційним переживанням, тривозі, страху та їхньому впливу на фізичне здоров’я. Зокрема, з’являються перші описи явищ, які сьогодні можна було б трактувати як психосоматичні розлади. Однак наукового пояснення цих процесів ще не існувало, і вони здебільшого розглядалися в контексті релігійних або моральних уявлень.

Суттєвий крок у розвитку наукового підходу до проблеми стресу було зроблено у XIX столітті з розвитком фізіології та медицини. У цей період дослідники почали вивчати реакції організму на різні подразники. Важливий внесок зробив французький фізіолог Клод Бернар, який сформулював концепцію внутрішнього середовища організму (milieu intérieur). Він довів, що стабільність внутрішнього середовища є необхідною умовою життя, а організм постійно прагне підтримувати цю рівновагу.

Подальший розвиток цієї ідеї отримав у працях американського фізіолога Волтера Кеннона, який у першій половині XX століття ввів поняття гомеостазу, Він описав механізми, за допомогою яких організм підтримує стабільність внутрішнього середовища, а також дослідив реакцію «бий або тікай» (fight or flight), яка виникає у відповідь на небезпеку [36]. Ця реакція передбачає активацію симпатичної нервової системи та мобілізацію ресурсів організму для подолання загрози. Саме ці дослідження стали важливим підґрунтям для подальшого формування концепції стресу.

Безпосередньо термін «стрес» у науковий обіг увів канадський ендокринолог Ганс Сельє у 1930-х роках. Він визначив стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-яку вимогу, що до нього пред’являється. Сельє звернув увагу на те, що незалежно від характеру подразника (фізичного, емоційного чи психологічного) організм реагує подібним чином. У своїх дослідженнях він описав загальний адаптаційний синдром, який складається з трьох стадій: стадії тривоги, стадії резистентності та стадії виснаження.

На стадії тривоги організм мобілізує свої ресурси у відповідь на стресор. На стадії резистентності відбувається адаптація до впливу чинника, що дозволяє певний час підтримувати функціонування на належному рівні [30].

Якщо ж дія стресора є тривалою або надмірною, настає стадія виснаження, яка може призводити до порушень у роботі органів і систем, а також до розвитку різноманітних захворювань. Концепція Сельє стала

революційною, оскільки вона вперше об’єднала фізіологічні та психологічні аспекти реакції на стрес. Однак згодом вона зазнала певної критики, зокрема через недостатнє врахування індивідуальних особливостей людини та її суб’єктивного сприйняття ситуації.

У другій половині XX століття з’являються нові підходи до розуміння стресу, які акцентують увагу на психологічних чинниках. Значний внесок у розвиток цієї проблематики зробили Річард Лазарус і Сьюзен Фолкман, які розробили когнітивно-транзакційну теорію стресу [34]. Вони розглядали стрес як результат взаємодії між людиною та середовищем, підкреслюючи важливість когнітивної оцінки ситуації.

Згідно з цією теорією, стрес виникає тоді, коли людина оцінює ситуацію як таку, що перевищує її ресурси та можливості для подолання. При цьому важливу роль відіграють два види оцінки: первинна (визначення значущості події) та вторинна (оцінка власних ресурсів і можливостей впоратися із ситуацією). Таким чином, одна й та сама подія може викликати різний рівень стресу у різних людей залежно від їхнього сприйняття та індивідуальних характеристик.

У межах психологічного підходу також активно розвивається поняття копінг-стратегій, тобто способів подолання стресу. Це ще більше розширило розуміння стресу як складного багатовимірного явища, що включає не лише реакцію організму, але й активну роль особистості у процесі адаптації.

У сучасній науці поняття стресу розглядається у міждисциплінарному контексті, охоплюючи психологію, фізіологію, медицину, соціологію та інші галузі. Визнається, що стрес може мати як негативний (дистрес), так і позитивний (еустрес) вплив на людину [20]. Помірний рівень стресу може сприяти мобілізації ресурсів, підвищенню продуктивності та розвитку особистості, тоді як надмірний або тривалий стрес має руйнівний вплив на психічне та фізичне здоров’я.

Особливої актуальності проблема стресу набуває у сучасних умовах, коли людина постійно стикається з високим рівнем інформаційного навантаження, соціальної нестабільності та швидких змін у різних сферах життя. Це зумовлює необхідність подальшого дослідження механізмів виникнення стресу, його впливу на особистість та пошуку ефективних способів подолання.

Таким чином, історичний аналіз поняття стресу свідчить про його складний і багатогранний характер. Від перших філософських уявлень про гармонію та рівновагу до сучасних наукових теорій пройдено тривалий шлях, що дозволив сформувати цілісне уявлення про стрес як про універсальний механізм адаптації людини до змінних умов середовища. Це створює підґрунтя для подальшого дослідження стресу, зокрема у контексті вивчення копінг-стратегій як чинника стресостійкості студентської молоді.

Поняття копінг-стратегій є відносно новим у психологічній науці, однак його формування спирається на тривалу історію досліджень адаптаційних механізмів людини. Становлення цього концепту пов’язане з еволюцією уявлень про стрес, адаптацію та роль особистості у подоланні складних життєвих ситуацій. Історичний аналіз дозволяє простежити перехід від біологічного розуміння реакцій організму до когнітивно-поведінкового підходу, в якому ключову роль відіграє активна позиція суб’єкта [7].

Передумови виникнення поняття копінгу формувалися ще у межах класичних фізіологічних і психологічних теорій. Зокрема, у працях дослідників XIX – початку XX століття розглядалися процеси адаптації організму до змін середовища [37]. Концепції гомеостазу та адаптації заклали основу для розуміння того, що організм прагне підтримувати внутрішню рівновагу в умовах зовнішніх впливів. У цьому контексті поведінка людини розглядалася переважно як реактивна, тобто така, що виникає у відповідь на подразники.

Суттєвий вплив на подальше формування уявлень про копінг мали дослідження стресу, зокрема роботи Ганс Сельє, який у 1930-х роках описав

загальний адаптаційний синдром [40]. Його підхід був переважно біологічним і зосереджувався на фізіологічних реакціях організму. Водночас саме він підкреслив універсальність реакцій на стресори, що згодом стало підґрунтям для дослідження індивідуальних відмінностей у способах подолання стресу.

У середині XX століття відбувається поступовий зсув від суто фізіологічного розуміння стресу до психологічного [38]. Важливу роль у цьому процесі відіграли дослідження когнітивних процесів, зокрема сприйняття, оцінки та інтерпретації ситуацій. Саме в цей період формується уявлення про те, що реакція людини на стрес залежить не лише від об'єктивних характеристик ситуації, але й від її суб'єктивного сприйняття.

Ключовим етапом у становленні поняття копінг-стратегій стали роботи Річард Лазарус, який ще у 1960-х роках почав досліджувати роль когнітивної оцінки у виникненні емоцій і стресу [25]. Він висунув ідею про те, що емоційні реакції є результатом інтерпретації подій, а не самих подій як таких. Ця концепція стала основою для подальшого розвитку теорії стресу та копінгу.

У 1984 році Річард Лазарус спільно з Сьюзен Фолкман опублікували фундаментальну працю "Stress, Appraisal and Coping", яка стала ключовою у формуванні сучасного розуміння копінгу [23]. У межах цієї теорії копінг визначається як динамічний процес когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на подолання внутрішніх або зовнішніх вимог, що оцінюються людиною як такі, що перевищують її ресурси.

Центральним положенням цієї моделі є ідея транзакції між особистістю та середовищем. Стрес розглядається не як властивість ситуації чи людини окремо, а як результат їхньої взаємодії. У цьому процесі вирішальну роль відіграє когнітивна оцінка, яка поділяється на первинну та вторинну. Первинна оцінка передбачає визначення значущості ситуації (загроза, виклик, втрата), тоді як вторинна — оцінку власних ресурсів для її подолання.

У межах цієї концепції вперше було системно описано копінг-стратегії як окремий предмет дослідження. Річард Лазарус і Сьюзен Фолкман виокремили два основні типи копінгу: проблемно-орієнтований та емоційно-орієнтований. Перший спрямований на зміну ситуації або усунення стресора, другий — на регуляцію емоційного стану. Важливо підкреслити, що ці стратегії не є взаємовиключними, а часто взаємодіють і змінюються залежно від контексту.

У 1970–1980-х роках відбувається активний розвиток емпіричних досліджень копінгу. Саме в цей період створюються перші психодіагностичні методики, зокрема опитувальник “Ways of Coping Questionnaire”, який дозволив систематично досліджувати індивідуальні особливості подолання стресу [26]. Це сприяло переходу від теоретичних моделей до практичного вивчення копінг-поведінки.

У 1990-х роках поняття копінгу зазнає подальшого розширення та диференціації. Дослідники починають виділяти більш складні класифікації стратегій, включаючи уникнення, пошук соціальної підтримки, когнітивну переоцінку, планування та інші [31]. З’являється усвідомлення того, що ефективність копінгу залежить від контексту ситуації, особистісних характеристик і доступних ресурсів.

У сучасних дослідженнях копінг-стратегії розглядаються як важливий компонент психологічної адаптації та стресостійкості. Встановлено, що використання адаптивних стратегій, таких як активне вирішення проблем, планування та позитивна переоцінка, сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню психологічного благополуччя. Натомість неадаптивні стратегії, зокрема уникнення або заперечення, часто пов’язані з підвищеним рівнем тривожності та дезадаптації.

Особливу увагу сучасні дослідники приділяють ролі копінг-стратегій у житті студентської молоді. Період навчання у закладах вищої освіти супроводжується значними психоемоційними навантаженнями, що робить

проблему ефективного подолання стресу надзвичайно актуальною. У цьому контексті копінг-стратегії виступають важливим чинником формування стресостійкості, життєстійкості та соціальної адаптації.

Таким чином, історичний розвиток поняття копінг-стратегій відображає загальну еволюцію психологічної науки: від біологічного детермінізму до визнання активної ролі особистості у процесі адаптації. Починаючи з досліджень стресу і закінчуючи сучасними когнітивно-поведінковими моделями, копінг розглядається як складний, багатовимірний процес, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Це створює теоретичне підґрунтя для подальших емпіричних досліджень, зокрема вивчення копінг-стратегій як чинника стресостійкості студентської молоді.

1.2. Поняття стресу та стресостійкості у психологічній науці

Стрес є складним психофізіологічним явищем, що виникає як реакція організму на вплив зовнішніх або внутрішніх чинників, які перевищують адаптаційні можливості особистості. Наукове осмислення поняття стресу вперше було здійснене канадським фізіологом Гансом Сельє в межах теорії загального адаптаційного синдрому. Учений трактував стрес як універсальну, неспецифічну відповідь організму на будь-які вимоги, незалежно від їхньої природи чи спрямованості (Сельє, 1956). Згідно з цим підходом, стресові реакції можуть виникати як унаслідок негативних впливів (дистресу), так і в результаті позитивних подій (еустресу), проте в обох випадках вони супроводжуються змінами у фізіологічному та психічному функціонуванні людини [16].

Слід зазначити, що концепція Ганса Сельє стала фундаментом для подальших досліджень у галузі психології, медицини та суміжних наук. Відповідно до теорії загального адаптаційного синдрому, організм людини проходить три основні стадії реагування на стресор: стадію тривоги, стадію

резистентності та стадію виснаження. На першій стадії відбувається мобілізація захисних ресурсів організму, активізується діяльність нервової та ендокринної систем. Друга стадія характеризується відносною стабілізацією стану, коли організм намагається адаптуватися до дії стресора [11]. Однак за тривалого або надмірного впливу настає третя стадія — виснаження, що супроводжується зниженням адаптаційних можливостей і може призводити до розвитку психосоматичних захворювань.

Подальший розвиток теорії стресу пов’язаний із переходом від виключно фізіологічного розуміння цього феномену до його психологічного осмислення. Значний внесок у цей процес зробили дослідження, які розглядають стрес як результат взаємодії особистості та середовища. У межах такого підходу стрес визначається не лише як реакція на об’єктивні обставини, але й як суб’єктивно оцінена ситуація, що перевищує ресурси індивіда. Особливої уваги заслуговує транзакційна модель стресу, відповідно до якої вирішальне значення має когнітивна оцінка події. Особистість спочатку оцінює ситуацію як загрозливу, нейтральну або сприятливу (первинна оцінка), а потім визначає власні можливості для її подолання (вторинна оцінка) [10]. Саме на цьому етапі формуються копінг-стратегії, які визначають подальшу поведінку людини. Таким чином, один і той самий стресор може викликати різні реакції у різних людей залежно від їхнього досвіду, особистісних характеристик та доступних ресурсів.

У контексті студентської молоді проблема стресу набуває особливої актуальності. Період навчання у закладі вищої освіти супроводжується значною кількістю змін: необхідністю адаптації до нових умов навчання, формуванням професійної ідентичності, встановленням нових соціальних зв’язків, а також зростанням рівня відповідальності. Усе це створює підґрунтя для виникнення як короткочасних, так і хронічних стресових станів.

Важливим аспектом є те, що тривалий стрес негативно впливає не лише на психічний стан, але й на фізичне здоров’я студентів. Він може проявлятися у вигляді підвищеної тривожності, емоційного виснаження, зниження мотивації до навчання, порушень сну та концентрації уваги. У більш складних випадках можливий розвиток депресивних станів або психосоматичних розладів. Це підкреслює необхідність своєчасного виявлення рівня стресу та впровадження ефективних способів його подолання.

У цьому контексті особливого значення набуває поняття стресостійкості як інтегральної характеристики особистості, що відображає її здатність протистояти негативному впливу стресових факторів і зберігати ефективність діяльності. Стресостійкість формується під впливом як вроджених, так і набутих чинників, серед яких важливу роль відіграють копінг-стратегії, рівень життєстійкості, соціальна підтримка та досвід подолання труднощів.

Слід зазначити, що не всі стресові реакції мають виключно негативний характер. Помірний рівень стресу може виступати як стимулюючий фактор, що сприяє мобілізації ресурсів, підвищенню продуктивності діяльності та особистісному розвитку [9]. Проте за відсутності ефективних механізмів регуляції навіть незначні стресори можуть накопичуватися та призводити до дезадаптації.

З огляду на це, важливим напрямом сучасних досліджень є вивчення індивідуальних відмінностей у реагуванні на стрес. До таких відмінностей належать рівень тривожності, особливості темпераменту, самооцінка, мотиваційна сфера та попередній досвід. Саме ці чинники визначають, яким чином особистість буде сприймати стресову ситуацію та які стратегії обере для її подолання. Також слід звернути увагу на роль соціального середовища у формуванні стресових реакцій. Підтримка з боку родини, друзів, одногрупників та викладачів може значно знижувати рівень стресу та сприяти більш ефективній адаптації. Водночас відсутність такої підтримки або наявність

конфліктних відносин можуть посилювати негативний вплив стресових факторів. У сучасних умовах додатковим джерелом стресу для студентської молоді є глобальні соціальні зміни, нестабільність, інформаційне перевантаження та високий темп життя. Це вимагає від особистості високого рівня гнучкості, здатності швидко адаптуватися до нових умов та ефективно управляти власним психоемоційним станом. Таким чином, стрес є багатовимірним явищем, що охоплює фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти функціонування особистості. Його дослідження потребує комплексного підходу, що враховує як об'єктивні умови, так і суб'єктивне сприйняття ситуації. Розуміння природи стресу та механізмів його подолання є необхідною умовою для розробки ефективних стратегій підтримки студентської молоді та підвищення їхньої стресостійкості. Подальше вивчення цього феномену дозволяє не лише поглибити теоретичні уявлення про стрес, але й сприяє розробці практичних рекомендацій, спрямованих на формування адаптивних копінг-стратегій, розвиток життєстійкості та забезпечення психологічного благополуччя особистості в умовах сучасного суспільства.

У межах психологічної науки стрес розглядається як наслідок взаємодії індивіда з навколишнім середовищем, яка суб'єктивно оцінюється як така, що перевищує його особистісні ресурси та створює загрозу для психологічного благополуччя [22]. Вагомий внесок у розуміння цього процесу зробили Річард Лазарус і Сьюзан Фолкман, які у своїй когнітивно-оціночній моделі стресу (1984) акцентували увагу на ролі індивідуальної оцінки ситуації [5]. На їхню думку, стрес виникає тоді, коли людина сприймає події як небезпечні або такі, що загрожують її цінностям, ресурсам чи фізичному й психічному стану. Вирішальним чинником у цьому процесі є оцінка власних можливостей і засобів подолання стресових впливів, тобто стресорів.

Поняття стресостійкості тісно пов'язане зі здатністю особистості ефективно протидіяти стресовим факторам, зберігаючи емоційну стабільність,

працездатність і адаптаційний потенціал [6]. Стресостійкість розглядається як складне інтегративне утворення, що охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти, які забезпечують успішне функціонування людини в умовах підвищеного навантаження [2].

У психології сформувалося кілька основних підходів до вивчення стресостійкості. Зокрема, когнітивно-оціночний підхід, представлений працями Лазаруса і Фолкман, виходить з того, що рівень стресостійкості залежить від адекватності оцінки особистістю власних ресурсів [3]. За умови, якщо людина вважає свої можливості достатніми для подолання труднощів, інтенсивність стресових переживань зменшується або вони не виникають взагалі. Натомість усвідомлення дефіциту ресурсів призводить до посилення стресової реакції.

Згідно з біхевіористичним підходом, стресостійкість розглядається як результат засвоєння ефективних моделей поведінки та навичок емоційної саморегуляції [4]. У межах теорії саморегуляції А. Бандури (1997) доведено, що особи з високим рівнем самоконтролю та вірою у власну ефективність виявляють більшу стійкість до стресу, оскільки здатні більш результативно керувати власними емоційними станами та поведінкою в складних життєвих ситуаціях [18]. Гуманістичний підхід пов’язує стресостійкість із процесами самореалізації та прийняття власної особистості. Представники цього напряму, зокрема К. Роджерс і А. Маслоу, вважали, що людина з високим рівнем внутрішньої гармонії, усвідомленням своїх сильних і слабких сторін та узгодженістю з власними цінностями легше долає стресові ситуації [12]. Чим вищий рівень самореалізації, тим ефективнішими є механізми подолання стресу.

У психоаналітичній традиції, започаткованій З. Фрейдом, стресостійкість пояснюється особливостями взаємодії свідомих і несвідомих процесів, а також характером психологічних захисних механізмів [21]. Вважається, що використання більш зрілих форм захисту, таких як сублімація чи раціоналізація,

сприяє кращій адаптації до стресових впливів і збереженню психічної рівноваги.

Біопсихосоціальний підхід підкреслює багатофакторну природу стресостійкості, формування якої відбувається внаслідок взаємодії біологічних, психологічних і соціальних чинників. Генетичні особливості та фізіологічні процеси, індивідуально-психологічні характеристики (зокрема оптимізм чи рівень тривожності), а також наявність соціальної підтримки з боку близького оточення комплексно визначають здатність особистості протистояти стресу.

У межах зазначених підходів розроблено численні психодіагностичні методики, спрямовані на оцінку рівня стресостійкості. Значна увага приділяється вивченню копінг-стратегій як способів подолання стресу та аналізу індивідуальних психологічних ресурсів. Зокрема, у когнітивній психології широко застосовуються опитувальники для визначення рівня стресу й стресостійкості, зокрема шкала стресостійкості Розенцвейга.

Отже, стресостійкість є багатовимірним психологічним феноменом, що охоплює когнітивні, емоційні, соціальні та біологічні складові. Різноманіття наукових підходів до її вивчення сприяє глибшому розумінню природи стресу та створює підґрунтя для розробки ефективних методів діагностики й психологічної корекції, що є особливо важливим для студентської молоді як соціально вразливої групи.

1.3. Копінг-стратегії: сутність, функції та класифікації

У сучасній психологічній науці значна увага приділяється вивченню механізмів подолання стресу, серед яких особливе місце посідають копінг-стратегії. Поняття «копінг» (від англ. *coping* – подолання, впоратися) використовується для позначення сукупності свідомих когнітивних, емоційних і поведінкових зусиль особистості, спрямованих на подолання внутрішніх або

зовнішніх вимог, що оцінюються як напружені або такі, що перевищують наявні ресурси індивіда [39]. Копінг-стратегії виступають важливим психологічним ресурсом адаптації та відіграють ключову роль у регуляції стресових станів.

Теоретичні основи вивчення копінг-стратегій були закладені в працях Р. Лазаруса та С. Фолкман, які розглядали копінг як динамічний процес, що змінюється залежно від особливостей ситуації та суб'єктивної оцінки особистістю власних можливостей [14]. Науковці підкреслювали, що копінг не є стабільною рисою характеру, а радше гнучкою системою стратегій, які можуть варіюватися залежно від контексту, інтенсивності стресора та рівня психологічних ресурсів людини. Таким чином, ефективність копінг-стратегій значною мірою визначається адекватністю їх використання у конкретній стресовій ситуації.

Варто зазначити, що вибір і переважання певних копінг-стратегій зумовлюються не лише характером стресової ситуації, а й індивідуально-психологічними особливостями особистості. Дослідження показують, що такі риси, як рівень тривожності, тип темпераменту, самооцінка, локус контролю та сформованість навичок саморегуляції, істотно впливають на способи подолання стресу. Зокрема, особи з внутрішнім локусом контролю частіше застосовують активні та проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, тоді як індивіди з зовнішнім локусом контролю схильні до уникання або пасивних форм реагування.

Не менш важливим чинником формування копінг-поведінки є попередній життєвий досвід особистості. Накопичений досвід успішного подолання складних ситуацій сприяє розвитку впевненості у власних можливостях і підвищує ймовірність використання конструктивних стратегій. Натомість досвід повторюваних невдач або відсутність підтримки з боку значущого оточення може призводити до закріплення неадаптивних форм копінгу, що в подальшому знижує ефективність стресоподолання.

У контексті студентського віку особливу роль відіграє рівень сформованості когнітивних копінг-стратегій, оскільки саме в цей період активно розвивається здатність до рефлексії, аналізу власного досвіду та переосмислення життєвих подій. Студенти, які здатні до гнучкого мислення та конструктивної переоцінки ситуацій, як правило, демонструють вищий рівень психологічної адаптації та ефективніше справляються з навчальними і соціальними стресорами.

Окремо слід звернути увагу на вікові та соціокультурні аспекти копінг-стратегій. Копінг-поведінка формується під впливом соціальних норм, очікувань і цінностей, притаманних певному соціальному середовищу [13]. У студентської молоді вибір копінг-стратегій часто відображає особливості освітнього контексту, міжособистісних взаємин у студентському колективі та стиль взаємодії з викладачами. У цьому зв’язку ефективність копінг-стратегій значною мірою залежить від рівня підтримки з боку соціального оточення та доступності психологічних ресурсів у межах освітнього середовища.

Віковий аспект копінгу пов’язаний із тим, що на різних етапах онтогенезу людина використовує різні стратегії подолання труднощів, що обумовлено рівнем розвитку когнітивних процесів, емоційної регуляції та життєвого досвіду [24]. Студентський вік, як період ранньої дорослості, характеризується активним формуванням самосвідомості, автономії та індивідуального стилю поведінки. Саме в цей період відбувається інтенсивний розвиток рефлексивних здібностей, що сприяє більш усвідомленому вибору копінг-стратегій. Водночас недостатній життєвий досвід і нестабільність соціального статусу можуть зумовлювати схильність до використання менш ефективних або ситуативних способів подолання стресу, зокрема уникнення або емоційної реактивності.

Соціокультурний контекст значною мірою визначає допустимі та схвалювані форми копінг-поведінки. У різних культурах можуть домінувати різні моделі реагування на стрес: індивідуалістичні культури зазвичай

заохочують активний, проблемно-орієнтований копінг, спрямований на зміну ситуації, тоді як у колективістських культурах більш поширеними є стратегії, пов’язані з пошуком соціальної підтримки, уникненням конфліктів або прийняттям ситуації. Таким чином, вибір копінг-стратегій не є виключно індивідуальним процесом, а відображає інтеграцію особистісних і культурно зумовлених механізмів регуляції поведінки.

У студентської молоді специфіка копінг-стратегій тісно пов’язана з особливостями освітнього середовища. Навчання у закладах вищої освіти супроводжується підвищеним рівнем когнітивного та емоційного навантаження, необхідністю адаптації до нових вимог, самостійної організації діяльності та встановлення нових соціальних зв’язків. У цьому контексті копінг-поведінка студентів формується під впливом таких факторів, як стиль навчання, система оцінювання, рівень академічних вимог, а також характер взаємин у студентському колективі та з викладачами.

Міжособистісні взаємини відіграють важливу роль у виборі копінг-стратегій. Позитивний соціально-психологічний клімат у групі, підтримка з боку однолітків і викладачів сприяють формуванню адаптивних стратегій, зокрема пошуку соціальної підтримки, співпраці та конструктивного вирішення проблем. Натомість конфліктні взаємини, соціальна ізоляція або відсутність підтримки можуть зумовлювати використання неадаптивних стратегій, таких як уникнення, заперечення або емоційне дистанціювання.

Крім того, важливим чинником є рівень розвитку особистісних ресурсів, до яких належать самооцінка, самоефективність, життєстійкість, емоційний інтелект і здатність до саморегуляції. Саме ці ресурси визначають, наскільки ефективно студент може оцінити ситуацію, мобілізувати внутрішні та зовнішні можливості та обрати адекватну стратегію подолання стресу. Високий рівень особистісних ресурсів, як правило, асоціюється з використанням активних і конструктивних копінг-стратегій, тоді як їх недостатність — із дезадаптивними формами поведінки.

У цьому зв’язку ефективність копінг-стратегій значною мірою залежить від рівня соціальної підтримки та доступності психологічних ресурсів у межах освітнього середовища. Наявність систем психологічної допомоги, програм розвитку стресостійкості, тренінгів із формування копінг-навыків сприяє підвищенню адаптаційних можливостей студентів. Таким чином, освітнє середовище може виступати як джерелом стресу, так і ресурсом для його подолання.

Крім того, у сучасних дослідженнях наголошується на динамічному характері копінг-стратегій. Вони не є фіксованими моделями поведінки, а змінюються залежно від етапу життєвого шляху, актуальних завдань розвитку та накопиченого досвіду. Це положення є особливо важливим для студентської молоді, оскільки період навчання у закладі вищої освіти характеризується інтенсивним особистісним зростанням і формуванням індивідуального стилю подолання стресу.

Таким чином, аналіз копінг-стратегій потребує урахування не лише їх типологічної класифікації, а й індивідуально-психологічних, вікових і соціальних детермінант, що зумовлюють вибір і ефективність стратегій подолання стресу. Такий комплексний підхід дозволяє глибше зрозуміти роль копінг-стратегій у формуванні стресостійкості студентської молоді та обґрунтувати доцільність їх подальшого емпіричного дослідження.

У психологічній літературі існує низка підходів до класифікації копінг-стратегій, що зумовлено багатовимірністю самого феномену копінгу. Однією з найбільш поширених є класифікація, запропонована Р. Лазарусом і С. Фолкман, відповідно до якої виокремлюють проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані копінг-стратегії [1]. Проблемно-орієнтований копінг спрямований на активну зміну або усунення джерела стресу шляхом аналізу ситуації, пошуку інформації, планування дій та прийняття рішень. Застосування таких стратегій є особливо ефективним у ситуаціях, які піддаються контролю з боку особистості.

Емоційно-орієнтовані копінг-стратегії, на відміну від проблемно-орієнтованих, зосереджені на регуляції емоційних переживань, пов’язаних зі стресовою ситуацією. Вони включають зниження емоційної напруги, переоцінку значущості подій, прийняття власних почуттів або їх тимчасове пригнічення. Такі стратегії можуть бути а даптивними у випадках, коли змінити саму ситуацію неможливо, однак за умов їх надмірного використання вони можуть знижувати активність особистості та перешкоджати ефективному вирішенню проблем.

Іншим поширеним підходом є поділ копінг-стратегій на конструктивні та неконструктивні. Конструктивні копінг-стратегії сприяють зниженню рівня стресу, збереженню психологічного благополуччя та підвищенню стресостійкості [8]. До них належать активне вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка ситуації, самоконтроль і планування. Натомість неконструктивні стратегії, такі як уникнення, заперечення проблеми, емоційна ізоляція або використання психоактивних речовин, можуть тимчасово знижувати напругу, але в довгостроковій перспективі посилюють стресові переживання та ускладнюють процес адаптації.

У межах поведінкового підходу копінг-стратегії класифікують за домінуючим способом реагування на стресові ситуації. Виокремлюють активні копінг-стратегії, що передбачають цілеспрямовану діяльність, спрямовану на подолання труднощів, та пасивні, які характеризуються відмовою від активних дій і очікуванням зовнішніх змін. Активні стратегії, як правило, асоціюються з вищим рівнем психологічної адаптації, тоді як пасивні часто пов’язані з підвищеним рівнем тривожності та емоційного виснаження.

Окрему групу становлять соціально-орієнтовані копінг-стратегії, що полягають у зверненні за підтримкою до значущих інших – друзів, родини, однолітків або фахівців. Соціальна підтримка виступає важливим ресурсом

подолання стресу, оскільки сприяє емоційному розвантаженню, підвищенню впевненості у власних силах і формуванню відчуття приналежності. Особливо значущою ця стратегія є для студентської молоді, яка перебуває на етапі активного соціального та професійного становлення.

У сучасних дослідженнях також звертається увага на когнітивні копінг-стратегії, що пов’язані з переосмисленням стресової ситуації. До них належать позитивна інтерпретація подій, пошук сенсу у складних життєвих обставинах, порівняння з менш сприятливими ситуаціями та формування оптимістичних очікувань. Такі стратегії сприяють зниженню інтенсивності негативних емоцій і підтримують внутрішні ресурси особистості.

Для емпіричного вивчення копінг-стратегій у психології розроблено низку психодіагностичних методик, серед яких опитувальники копінг-поведінки, шкали оцінки стратегій подолання стресу та комплексні методи дослідження психологічних ресурсів. Аналіз копінг-стратегій дозволяє не лише оцінити індивідуальні особливості реагування на стрес, а й визначити напрями психологічної корекції та розвитку адаптивних форм поведінки.

Отже, копінг-стратегії є важливим компонентом психологічної адаптації особистості та відіграють провідну роль у формуванні стресостійкості. Їх різноманіття та багаторівнева класифікація свідчать про складність процесу подолання стресу й необхідність комплексного підходу до його вивчення. Для студентської молоді ефективне використання конструктивних копінг-стратегій є важливою умовою успішної адаптації до вимог освітнього середовища та збереження психічного здоров’я.

1.4. Психологічні особливості стресу та копінг-поведінки студентської молоді

Студентський вік є важливим етапом психосоціального розвитку особистості, який супроводжується значними змінами в життєдіяльності,

системі цінностей, соціальних ролях та рівні відповідальності. Навчання у закладі вищої освіти вимагає від студентської молоді високої адаптивності, здатності до саморегуляції та ефективного подолання стресових ситуацій. Саме тому проблема стресу в студентів є актуальною як з позицій психологічної науки, так і з точки зору практичної діяльності психологічних служб ЗВО.

Розглядаючи проблеми, варто зазначити, що студентський період охоплює не лише академічну діяльність, але й інтенсивний процес становлення особистісної та професійної ідентичності. У цей час відбувається переосмислення життєвих орієнтирів, формування системи цінностей, визначення власних цілей та пріоритетів. У поєднанні з необхідністю досягнення високих результатів у навчанні це створює значне психоемоційне навантаження, яке може виступати як стимулюючим фактором розвитку, так і джерелом хронічного стресу. Однією з ключових особливостей студентського віку є перехід до більшої самостійності. Більшість студентів вперше стикається з необхідністю самостійно організовувати власний час, приймати відповідальні рішення, нести відповідальність за результати своєї діяльності. Це вимагає сформованих навичок саморегуляції, планування та контролю поведінки. Однак не всі студенти мають достатній рівень розвитку цих навичок, що може призводити до труднощів у навчанні, зростання рівня тривожності та виникнення стресових станів.

Важливим чинником, що впливає на рівень стресу, є адаптація до нового соціального середовища. Вступ до закладу вищої освіти часто супроводжується зміною кола спілкування, необхідністю встановлення нових міжособистісних контактів, інтеграцією у студентський колектив. Для деяких студентів цей процес проходить відносно легко, тоді як для інших він може бути джерелом значного психологічного дискомфорту. Соціальна ізоляція, труднощі у спілкуванні або конфлікти з оточенням здатні посилювати стрес і негативно впливати на загальне самопочуття. Окрім соціальних факторів, значну роль

відіграють академічні навантаження. Система вищої освіти передбачає високий рівень вимог до студентів, включаючи необхідність опрацювання великого обсягу інформації, підготовку до іспитів, виконання курсових та дипломних робіт. Постійний контроль знань, обмежені часові ресурси та конкуренція можуть спричиняти перевтому, емоційне виснаження та зниження мотивації до навчання. У таких умовах особливої важливості набуває здатність студента ефективно організовувати свою діяльність та використовувати конструктивні способи подолання труднощів.

Не менш значущими є й зовнішні соціально-економічні чинники. Частина студентів поєднує навчання з роботою, що значно підвищує рівень навантаження та обмежує можливості для відпочинку. Фінансові труднощі, нестабільність соціального середовища, невизначеність щодо майбутнього також можуть виступати потужними стресорами. У сучасних умовах до цього додається вплив інформаційного простору, який часто характеризується надлишком інформації, швидким темпом її зміни та наявністю негативного контенту.

Усі зазначені фактори свідчать про те, що студентський вік є періодом підвищеної вразливості до стресу. Водночас він відкриває широкі можливості для розвитку адаптаційних механізмів, зокрема формування ефективних копінг-стратегій. Саме в цей період особистість активно засвоює нові способи реагування на труднощі, що в подальшому визначають її поведінку у стресових ситуаціях. Особливу увагу слід приділити ролі індивідуально-психологічних особливостей у процесі переживання стресу. Рівень тривожності, самооцінка, мотивація досягнення, особливості темпераменту та характеру безпосередньо впливають на те, як студент сприймає та оцінює стресові ситуації. Наприклад, особи з високим рівнем тривожності можуть сприймати навіть незначні труднощі як загрозу, що призводить до підвищеного рівня напруження. Водночас студенти з розвиненою життєстійкістю здатні розглядати складні

ситуації як можливість для розвитку та самореалізації. У цьому контексті важливим є поняття копінг-поведінки, яке відображає сукупність свідомих зусиль особистості, спрямованих на подолання стресових ситуацій. Копінг-стратегії можуть бути різноманітними: від активного вирішення проблем до емоційного реагування або уникнення. Вибір тієї чи іншої стратегії залежить як від особистісних характеристик, так і від специфіки ситуації. Водночас саме ефективність обраних стратегій визначає, чи зможе студент успішно адаптуватися до вимог середовища.

Слід зазначити, що не всі копінг-стратегії є однаково ефективними. Проблемно-орієнтовані стратегії, які передбачають активні дії щодо вирішення ситуації, зазвичай сприяють зниженню рівня стресу та підвищенню відчуття контролю [33]. Натомість емоційно-орієнтовані або уникальні стратегії можуть мати короткочасний ефект, але не завжди забезпечують довготривалу адаптацію [17]. Це підкреслює необхідність формування у студентів навичок використання саме конструктивних способів подолання стресу. З огляду на це, важливу роль відіграють психологічні служби закладів вищої освіти. Вони можуть здійснювати діагностику рівня стресу, надавати консультативну допомогу, проводити тренінги з розвитку стресостійкості та копінг-компетентності. Впровадження таких програм сприяє не лише зниженню рівня стресу, але й підвищенню загальної ефективності навчального процесу.

Крім того, важливим напрямом роботи є профілактика стресових станів. Вона передбачає формування у студентів навичок саморегуляції, розвитку емоційного інтелекту, уміння планувати власну діяльність та підтримувати баланс між навчанням і відпочинком [35]. Значну роль у цьому відіграють також фізична активність, здоровий спосіб життя та наявність соціальної підтримки.

Узагальнюючи викладене, можна зробити висновок, що студентський вік є складним і багатовимірним періодом розвитку, який характеризується

підвищеним рівнем стресу та необхідністю формування ефективних механізмів адаптації. Розуміння особливостей переживання стресу в цей період дозволяє розробляти більш ефективні підходи до підтримки студентської молоді, сприяти їхньому психологічному благополуччю та успішній самореалізації. Подальше дослідження цієї проблеми відкриває перспективи для глибшого вивчення взаємозв'язку між стресостійкістю, копінг-стратегіями та успішністю навчальної діяльності, що має важливе значення як для теоретичної психології, так і для практики організації освітнього процесу у закладах вищої освіти.

Стрес у студентської молоді має багатофакторну природу та зумовлюється сукупністю навчальних, соціальних, особистісних і психоемоційних чинників. До основних навчальних стресорів належать інтенсивність освітнього процесу, значний обсяг навчального матеріалу, жорсткі часові рамки, необхідність складання заліків та іспитів, постійна система оцінювання та конкуренція між студентами. Особливо вираженим є екзаменаційний стрес, який супроводжується підвищеною тривожністю, емоційною напругою, зниженням концентрації уваги та порушеннями сну.

Важливу роль у виникненні стресових станів відіграють соціальні чинники, пов'язані зі зміною соціального середовища. Для багатьох студентів вступ до ЗВО означає відокремлення від сім'ї, необхідність самостійного проживання, налагодження нових міжособистісних взаємин та інтеграцію в нову соціальну групу. Адаптація до студентського колективу, пошук власного місця в ньому, встановлення ефективної комунікації з викладачами та однолітками можуть супроводжуватися емоційною напругою й переживанням соціального стресу.

Важливим чинником формування стресових станів у студентської молоді є також особливості організації освітнього середовища у закладі вищої освіти. Навчальний процес часто передбачає нерівномірний розподіл навчального навантаження протягом семестру, що призводить до накопичення

психоемоційної напруги, особливо в період модульного контролю та сесії. Відсутність чіткої системи планування навчальної діяльності або недостатня сформованість навичок тайм-менеджменту у студентів ускладнюють процес адаптації та підвищують імовірність виникнення хронічного стресу.

Крім того, значний вплив на рівень стресу мають особливості взаємодії студентів із викладачами. Стиль педагогічного спілкування, характер зворотного зв’язку, рівень підтримки та об’єктивність оцінювання можуть як знижувати, так і підсилювати стресове навантаження. Авторитарний стиль викладання, надмірна критичність або недостатня комунікативна відкритість з боку викладача часто спричиняють зростання тривожності, страх помилок і невпевненість у власних можливостях, що негативно позначається на психологічному стані студентів.

Не менш важливим аспектом є вплив сучасного інформаційного середовища на переживання стресу студентською молоддю. Постійний доступ до інформаційних ресурсів, необхідність одночасного виконання навчальних завдань та підтримання активності в цифровому просторі сприяють формуванню інформаційного перевантаження. Це, своєю чергою, може призводити до зниження концентрації уваги, швидкої втомлюваності та підвищеної емоційної напруги, що ускладнює ефективне засвоєння навчального матеріалу.

Окремої уваги заслуговує проблема поєднання навчальної діяльності з іншими сферами життя студентів, зокрема з роботою або сімейними обов’язками. Для значної частини студентської молоді характерною є необхідність поєднувати навчання з трудовою діяльністю, що обмежує час на відпочинок і відновлення ресурсів. Така багатозадачність посилює ризик перевтоми, емоційного виснаження та зниження загального рівня стресостійкості [28].

Особистісні чинники також істотно впливають на рівень стресу студентської молоді. До них належать індивідуально-психологічні особливості, зокрема рівень тривожності, самооцінка, мотивація до навчання, емоційна стабільність, локус контролю та сформованість навичок саморегуляції. Студенти з низькою впевненістю у власних силах, високою тривожністю або схильністю до перфекціонізму частіше переживають інтенсивні стресові стани та демонструють труднощі в адаптації до навчального процесу.

Окремої уваги заслуговує вплив психоемоційних та фізіологічних факторів на переживання стресу. Порушення режиму сну, нерегулярне харчування, недостатня фізична активність, перевтома та хронічний дефіцит часу негативно позначаються на загальному психофізичному стані студентів і знижують їхню стресостійкість [15]. У поєднанні з високими навчальними вимогами це може призводити до емоційного виснаження, зниження працездатності та розвитку психосоматичних проявів.

Стрес у студентської молоді має як короткочасні, так і довготривалі наслідки. Короткочасний, помірний стрес може виконувати мобілізаційну функцію, сприяючи активізації пізнавальної діяльності та підвищенню продуктивності навчання [27]. Водночас тривалий або надмірний стрес набуває деструктивного характеру, негативно впливаючи на психічне здоров’я, академічну успішність і соціальну адаптацію студентів [32]. Він може проявлятися у вигляді хронічної втоми, апатії, зниження мотивації до навчання, підвищеної дратівливості, тривожних і депресивних станів.

Особливістю стресу в умовах навчання у ЗВО є його тісний зв’язок із процесами професійного самовизначення та формування майбутньої професійної ідентичності. Невизначеність щодо майбутньої кар’єри, сумніви у правильності обраної спеціальності, страх професійної невдачі посилюють емоційне напруження та можуть виступати додатковими стресогенними факторами.

Таким чином, стрес у студентської молоді в умовах навчання у закладах вищої освіти є складним і багатовимірним явищем, зумовленим взаємодією навчальних, соціальних, особистісних і психофізіологічних чинників. Усвідомлення специфіки стресових проявів у студентів створює підґрунтя для подальшого аналізу копінг-стратегій як важливого психологічного ресурсу подолання стресу та формування стресостійкості в освітньому процесі.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЯК ЧИННИКА СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження копінг-стратегій як чинника стресостійкості студентської молоді було спрямоване на виявлення особливостей подолання стресових ситуацій та рівня стресостійкості у студентів різного віку та етапів навчання. Актуальність обраної проблематики зумовлена зростанням психоемоційного навантаження на студентську молодь в умовах сучасного освітнього процесу, що потребує глибшого розуміння механізмів адаптації та подолання стресу.

Спрямованість змісту емпіричного дослідження обумовлена необхідністю комплексного аналізу взаємозв’язку між рівнем стресостійкості студентів та характером обраних ними копінг-стратегій. У сучасних умовах освітнього середовища, яке характеризується високою інтенсивністю, інформаційним перевантаженням та постійною динамікою змін, здатність студентської молоді ефективно долати стресові ситуації стає одним із ключових чинників їхньої успішної навчальної діяльності та особистісного розвитку.

Особливістю даного дослідження є орієнтація на різні вікові групи студентів, що дозволяє простежити динаміку змін у рівні стресостійкості та копінг-поведінки залежно від етапу навчання. Перехід від коледжу до університету, від молодших курсів до старших, а також до магістратури супроводжується змінами у вимогах, соціальному статусі та рівні відповідальності. У зв’язку з цим важливо визначити, як змінюються адаптаційні механізми студентів у процесі їхнього освітнього шляху.

Емпіричне дослідження ґрунтується на припущенні, що рівень стресостійкості студентів безпосередньо пов’язаний із типом копінг-стратегій, які вони використовують у складних життєвих ситуаціях. Зокрема, очікується, що студенти з високим рівнем життєстійкості частіше застосовують проблемно-орієнтовані стратегії, тоді як студенти з нижчим рівнем стресостійкості можуть бути схильними до емоційно-орієнтованих або уникальних форм поведінки. Перевірка цього припущення є важливим завданням дослідження, оскільки дозволяє глибше зрозуміти механізми психологічної адаптації. Важливим аспектом є також врахування індивідуальних особливостей учасників дослідження. Кожен студент має власний життєвий досвід, рівень розвитку особистісних ресурсів, соціальну підтримку та специфічні умови навчання. Усі ці фактори впливають на те, як саме він сприймає стресову ситуацію та які стратегії обирає для її подолання. Саме тому емпіричне дослідження передбачає не лише кількісний аналіз результатів, але й їх якісну інтерпретацію з урахуванням індивідуального контексту.

Слід підкреслити, що дослідження копінг-стратегій має важливе значення не лише для теоретичного розуміння проблеми стресу, але й для розробки практичних рекомендацій щодо підвищення стресостійкості студентської молоді. Виявлення домінуючих стратегій дозволяє визначити, які з них є ефективними, а які потребують корекції. Це, у свою чергу, створює підґрунтя для розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на формування адаптивних способів подолання стресу. У контексті сучасних викликів особливого значення набуває здатність студентів до саморегуляції. Саморегуляція включає вміння контролювати власні емоції, управляти поведінкою, планувати діяльність та приймати відповідальні рішення. Високий рівень розвитку цих навичок сприяє підвищенню стресостійкості та ефективності навчання. Водночас їх недостатня сформованість може призводити до виникнення хронічного стресу, емоційного вигорання та

зниження академічної успішності. Окрім цього, важливо враховувати роль соціальної підтримки як одного з ключових ресурсів подолання стресу. Підтримка з боку одногрупників, друзів, родини та викладачів може значно полегшувати процес адаптації та сприяти зниженню рівня психоемоційного напруження. У межах емпіричного дослідження ця складова також розглядається опосередковано через аналіз копінг-стратегій, зокрема таких, як пошук соціальної підтримки.

Не менш важливим є і той факт, що копінг-стратегії можуть змінюватися з часом. У процесі навчання студенти набувають нового досвіду, стикаються з різними труднощами та поступово формують більш ефективні способи їх подолання. Це свідчить про динамічний характер копінг-поведінки та можливість її цілеспрямованого розвитку. З огляду на це, емпіричне дослідження не лише фіксує поточний стан досліджуваних показників, але й створює основу для подальших досліджень у цьому напрямі. Воно дозволяє визначити тенденції у розвитку стресостійкості та копінг-стратегій, а також окреслити перспективи їхнього вдосконалення.

Узагальнюючи викладене, можна зазначити, що проведене емпіричне дослідження має комплексний характер і спрямоване на всебічне вивчення особливостей подолання стресу студентською молоддю. Воно поєднує в собі аналіз рівня стресового навантаження, життєстійкості та копінг-стратегій, що дозволяє отримати цілісне уявлення про механізми психологічної адаптації. Отримані результати мають важливе значення для подальшого розвитку психологічної науки, оскільки вони поглиблюють розуміння взаємозв’язку між різними аспектами психічного функціонування особистості. Водночас вони мають і практичну цінність, оскільки можуть бути використані для вдосконалення системи психологічної підтримки студентів у закладах вищої освіти.

Таким чином, емпіричне дослідження копінг-стратегій як чинника стресостійкості студентської молоді є важливим кроком у напрямі розробки ефективних підходів до підвищення психологічного благополуччя студентів, їхньої адаптації до умов навчання та підготовки до майбутньої професійної діяльності.

Організація дослідження передбачала проведення психодіагностичного обстеження з використанням комплексу валідних і надійних методик, які дозволяють всебічно оцінити як рівень стресостійкості, так і специфіку копінг-поведінки. Дослідження проводилося в індивідуальній формі, дистанційно, із забезпеченням добровільної участі респондентів та дотриманням принципів конфіденційності.

У дослідженні взяли участь особи 18-23 років, серед них здобувачі вищої освіти університету та коледжу. Такий підбір учасників дозволив охопити різні етапи студентського життя – від початкового періоду адаптації до завершального етапу навчання, що є важливим для аналізу динаміки стресостійкості та копінг-стратегій. Для досягнення мети дослідження було використано три психодіагностичні методики:

Методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге Дана методика спрямована на визначення рівня стресового навантаження, яке переживає особистість за певний період часу, а також її здатності до соціальної адаптації. Її перевагою є простота у застосуванні, чіткість інтерпретації результатів та можливість кількісної оцінки рівня стресу. Використання цієї методики дозволяє визначити, наскільки життєві події впливають на психоемоційний стан студентів.

Тест життєстійкості Мадді (коротка форма, 15 запитань) Методика спрямована на діагностику життєстійкості як інтегральної характеристики особистості, що включає такі компоненти, як залученість, контроль та прийняття виклику. Перевагою тесту є його компактність,

інформативність та можливість швидко оцінити психологічні ресурси особистості, що забезпечують ефективне подолання стресу.

Опитувальник «Копінг-стратегії Лазаруса» Ця методика дозволяє дослідити специфіку копінг-поведінки, тобто способи, які використовує особистість для подолання складних життєвих ситуацій. Вона охоплює різні типи стратегій, зокрема проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані копінги. Перевагою опитувальника є його комплексність та можливість отримати детальну картину індивідуального стилю подолання стресу.

Вибір саме цих методик зумовлений їх взаємодоповнюваністю: методика Холмса та Раге дозволяє оцінити рівень стресового навантаження, тест Мадді – визначити внутрішні ресурси особистості, а опитувальник Лазаруса – виявити поведінкові стратегії подолання стресу. Таким чином, їх комплексне застосування забезпечує всебічний аналіз досліджуваної проблеми.

Процедура дослідження передбачала послідовне проходження респондентами всіх трьох методик. Перед початком тестування учасникам було надано інструкції щодо виконання завдань, а також пояснено мету дослідження. Усі учасники виконували завдання самостійно, у зручний для них час, що сприяло підвищенню достовірності отриманих результатів. Отримані в ході дослідження результати дозволяють здійснити порівняльний аналіз рівня стресостійкості та особливостей копінг-стратегій студентів, а також виявити можливі закономірності між цими показниками, що і стане предметом подальшого аналізу у наступних підрозділах роботи.

2.2. Аналіз рівня стресостійкості студентської молоді за результатами проведенних методик

На першому етапі емпіричного дослідження було здійснено оцінку рівня стресостійкості та соціальної адаптації студентів за методикою Холмса та Раге.

Отримані результати дозволяють визначити сумарний рівень стресового навантаження кожного учасника та оцінити ризик виникнення психосоматичних розладів.

Продовжуючи аналіз першого етапу емпіричного дослідження, слід зазначити, що застосування методики Холмса та Раге дозволяє не лише кількісно оцінити рівень стресового навантаження, але й визначити ступінь впливу життєвих подій на психоемоційний стан особистості. Дана методика ґрунтується на припущенні, що накопичення значущих життєвих змін, незалежно від їх позитивного чи негативного характеру, може призводити до перевантаження адаптаційних ресурсів організму.

Особливістю цього підходу є те, що кожна життєва подія має певну «вагу», яка відображає рівень стресового впливу. Сумарний показник, отриманий у результаті обстеження, дозволяє класифікувати рівень стресу як низький, помірний або високий, а також прогнозувати ймовірність виникнення психосоматичних порушень. Таким чином, методика виступає не лише як діагностичний інструмент, але й як засіб раннього виявлення потенційних ризиків для психічного та фізичного здоров’я.

У межах проведеного дослідження особлива увага приділялася інтерпретації отриманих результатів у контексті індивідуальних особливостей учасників. Було враховано вік респондентів, етап їхнього навчання, а також можливі життєві обставини, які могли вплинути на рівень стресового навантаження. Такий підхід дозволив уникнути формального трактування показників і забезпечив більш глибоке розуміння причин виявлених відмінностей.

Важливим аспектом аналізу є також співвіднесення рівня стресу із процесом соціальної адаптації студентів. Високі показники за методикою Холмса та Раге можуть свідчити про труднощі у пристосуванні до нових умов навчання, зміну соціального оточення або підвищений рівень відповідальності.

Натомість низькі показники можуть вказувати на стабільність життєвої ситуації або наявність ефективних механізмів подолання стресу.

Слід підкреслити, що сам по собі високий рівень стресу не завжди означає негативні наслідки. У деяких випадках він може бути пов’язаний із активною життєвою позицією, високою залученістю у навчальний процес або прагненням досягти значущих результатів. Проте за відсутності достатніх адаптаційних ресурсів та ефективних копінг-стратегій такий стан може призводити до виснаження та зниження загального рівня функціонування.

У цьому контексті результати першого етапу дослідження є важливою основою для подальшого аналізу. Вони дозволяють визначити групи студентів із різним рівнем стресового навантаження та виявити тих, хто потребує додаткової психологічної підтримки. Крім того, отримані дані створюють передумови для порівняння з результатами інших методик, що використовуються у дослідженні, зокрема тесту життєстійкості та опитувальника копінг-стратегій.

Таким чином, оцінка рівня стресостійкості та соціальної адаптації за методикою Холмса та Раге є важливим етапом емпіричного дослідження, який дозволяє отримати об’єктивні дані про ступінь психоемоційного навантаження студентської молоді та визначити напрямки подальшого аналізу і практичної роботи.

Узагальнення результатів дослідження показало, що рівень стресового навантаження у студентської молоді суттєво відрізняється залежно від етапу навчання, досвіду адаптації та сформованості копінг-стратегій. Серед десяти учасників переважають показники помірного та високого рівня стресу, що свідчить про значний вплив навчальної діяльності, соціальних змін та особистісних переживань на психоемоційний стан студентів.

Найбільш виражений рівень стресу спостерігається у студентів молодших курсів та коледжу. Зокрема, чотири учасники продемонстрували високі

показники стресового навантаження (від 278 до 312 балів). Це може свідчити про труднощі адаптації до нового освітнього середовища, високі вимоги навчання, зміну соціального оточення та необхідність самостійної організації життя. Цікавим є те, що саме першокурсники показали одні з найвищих результатів, що підтверджує важливість адаптаційного періоду в житті студента. Водночас високий показник у студента 2 курсу свідчить про те, що процес адаптації не завжди завершується протягом першого року навчання й може залежати від індивідуальних особливостей та життєвих обставин.

Студенти старших курсів переважно демонструють помірний рівень стресового навантаження. Учасники мають показники в межах середнього рівня стресу, що свідчить про відносну емоційну стабільність та поступове формування ефективних способів подолання труднощів. Імовірно, з досвідом навчання студенти краще пристосовуються до академічного навантаження та соціальних вимог, що позитивно впливає на їхню стресостійкість.

Найнижчий рівень стресу виявлено у студентів магістратури. Їхні результати свідчать про високий рівень адаптованості, сформовані навички саморегуляції та ефективне використання копінг-стратегій. Це може вказувати на те, що з віком та накопиченням життєвого досвіду студенти стають більш психологічно стійкими до стресових факторів.

Загалом результати демонструють чітку тенденцію: зі збільшенням досвіду навчання рівень стресового навантаження поступово знижується. Це дозволяє припустити, що копінг-стратегії та адаптаційні механізми відіграють важливу роль у формуванні стресостійкості студентської молоді. Отримані дані підтверджують актуальність подальшого дослідження особливостей подолання стресу в студентському середовищі та необхідність психологічної підтримки студентів на ранніх етапах навчання.

Таким чином, отримані результати підтверджують доцільність подальшого дослідження копінг-стратегій як важливого чинника формування стресостійкості студентської молоді.

На наступному етапі дослідження було проаналізовано рівень життєстійкості студентів за допомогою тесту С. Мадді (коротка форма, 15 запитань). Дана методика дозволяє оцінити загальний рівень життєстійкості як важливого особистісного ресурсу, що забезпечує ефективне подолання стресових ситуацій. Життєстійкість включає три основні компоненти: залученість, контроль та прийняття виклику.

Дослідження життєстійкості за методикою С. Мадді показало, що рівень життєстійкості студентської молоді суттєво варіюється залежно від етапу навчання, особистісної зрілості та сформованості адаптаційних ресурсів. Отримані дані свідчать про наявність чіткої тенденції: студенти старших курсів і магістратури демонструють вищі показники життєстійкості, тоді як у студентів молодших курсів частіше спостерігається недостатня здатність до ефективного подолання труднощів.

У деких здобувачів освіти виявлено високий рівень життєстійкості. Для цих студентів характерні розвинені навички саморегуляції, здатність контролювати життєві ситуації, активна позиція у вирішенні проблем та сприйняття труднощів як можливості для особистісного розвитку. Особливо показовими є результати студентів магістратури, які продемонстрували найвищі показники життєстійкості. Це може свідчити про накопичення життєвого досвіду, більш стабільну систему цінностей та сформовані ефективні копінг-стратегії. Цікавим є те, що високий рівень життєстійкості у більшості випадків поєднувався з нижчим рівнем стресового навантаження, що підтверджує взаємозв’язок між цими показниками.

Також середній рівень життєстійкості спостерігається у трьох учасників. Такі результати свідчать про наявність достатніх внутрішніх ресурсів для подолання стресових ситуацій, однак у складних умовах ці здобувачі освіти можуть відчувати емоційне напруження, невпевненість або труднощі у збереженні психологічної рівноваги. Водночас один учасник четвертого курсу

університету продемонстрував результат, близький до високого рівня, що може вказувати на поступове формування більш стійких адаптаційних механізмів у процесі навчання.

Найнижчі показники життєстійкості зафіксовано у трьох учасників перших курсів університету. Для них характерна недостатня сформованість механізмів подолання стресу, труднощі у контролі життєвих ситуацій та підвищена вразливість до негативних переживань. Варто звернути увагу, що саме студенти молодших курсів продемонстрували найнижчі результати, що ще раз підкреслює складність адаптаційного періоду на початку навчання у закладі вищої освіти. Крім того, у цих учасників одночасно спостерігався високий рівень стресового навантаження, що може свідчити про недостатню ефективність копінг-ресурсів у подоланні життєвих труднощів.

Загалом результати дослідження підтверджують, що життєстійкість є важливим психологічним ресурсом, який безпосередньо впливає на здатність студентів адаптуватися до стресових ситуацій та підтримувати емоційну стабільність. Виявлена тенденція до підвищення життєстійкості у студентів старших курсів і магістратури свідчить про поступовий розвиток ефективних механізмів саморегуляції та копінг-стратегій у процесі навчання. Отримані результати підкреслюють необхідність психологічної підтримки студентів молодших курсів та розвитку програм, спрямованих на формування життєстійкості як ключового чинника стресостійкості студентської молоді.

Аналіз результатів тесту життєстійкості С. Мадді показав, що рівень життєстійкості студентів має суттєві індивідуальні відмінності та пов’язаний із етапом навчання. Студенти старших курсів і магістратури демонструють вищий рівень життєстійкості, що свідчить про накопичення досвіду подолання труднощів та розвиток ефективних адаптаційних механізмів.

Натомість студенти молодших курсів характеризуються нижчим рівнем життєстійкості, що обумовлено процесом адаптації до нових умов навчання та

недостатньо сформованими копінг-ресурсами. Таким чином, отримані результати підтверджують важливість розвитку життєстійкості як ключового чинника підвищення стресостійкості студентської молоді.

На завершальному етапі емпіричного дослідження було проведено аналіз копінг-стратегій студентів за допомогою опитувальника Р. Лазаруса. Дана методика дозволяє визначити домінуючі способи подолання стресових ситуацій, зокрема виділити проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та уникальні (дистанціювання, уникнення) стратегії.

Дослідження копінг-стратегій за методикою Р. Лазаруса показало, що способи подолання стресу у студентської молоді тісно пов’язані з рівнем життєстійкості, стресостійкості та етапом навчання. Отримані дані свідчать про наявність чіткої тенденції: студенти з вищим рівнем психологічної адаптації та життєстійкості переважно використовують конструктивні проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, тоді як студенти з високим рівнем стресу частіше вдаються до емоційно-орієнтованих або уникальних способів реагування.

Проблемно-орієнтовані копінг-стратегії домінують у п'ятьох учасників. Для них характерні здатність аналізувати проблемні ситуації, планувати власні дії, контролювати поведінку та активно шукати шляхи вирішення труднощів. Особливо показовими є результати студентів магістратури та старших курсів, які демонструють високий рівень саморегуляції, відповідальності та психологічної зрілості. Цікавим є те, що саме ці учасники раніше показали високі рівні життєстійкості та нижчі показники стресового навантаження. Це підтверджує припущення про взаємозв’язок між сформованими копінг-стратегіями та здатністю ефективно адаптуватися до стресових умов.

Також чотири учасника переважно використовують емоційно-орієнтовані та уникальні стратегії. Для них характерне емоційне реагування на труднощі, схильність до уникнення проблемних ситуацій, відкладання їх вирішення або пасивне переживання стресу. Подібні способи реагування часто

супроводжуються підвищеним емоційним напруженням та зниженим рівнем психологічної адаптації. Важливо, що саме ці студенти продемонстрували високий рівень стресу та нижчі показники життєстійкості. Особливо це простежується у студентів молодших курсів, для яких процес адаптації до нових умов навчання є найбільш складним.

Окрему увагу привертає здобувачка освіти 3 курсу, у якої спостерігається поєднання проблемно-орієнтованих та емоційно-орієнтованих стратегій. Це може свідчити про перехідний характер копінг-поведінки: студентка вже має певні навички конструктивного подолання труднощів, однак у складних ситуаціях все ще може вдаватися до менш адаптивних способів реагування. Такий результат є досить типовим для студентів середніх курсів, які перебувають у процесі формування стійких механізмів саморегуляції.

Загалом результати дослідження підтверджують, що копінг-стратегії є одним із ключових чинників формування стресостійкості студентської молоді. Конструктивні проблемно-орієнтовані стратегії сприяють ефективному подоланню труднощів, зниженню рівня стресу та підвищенню життєстійкості. Натомість переважання емоційно-орієнтованих і уникальних стратегій може ускладнювати процес адаптації та підвищувати ризик емоційного виснаження. Отримані результати підкреслюють важливість психологічного супроводу студентів, особливо на початкових етапах навчання, а також необхідність розвитку навичок конструктивного подолання стресу та саморегуляції.

Таким чином, отримані результати підтверджують гіпотезу про те, що копінг-стратегії виступають важливим чинником формування стресостійкості студентської молоді та визначають ефективність її адаптації до умов навчання. Більш того, можна стверджувати, що саме характер обраних стратегій подолання стресу значною мірою визначає не лише поточний психоемоційний стан особистості, але й її довготривалу здатність функціонувати в умовах підвищеного навантаження.

Отримані дані свідчать про наявність чіткої тенденції: зі зростанням досвіду навчання у закладі вищої освіти підвищується рівень усвідомленості у виборі копінг-стратегій, а також їх ефективність. Студенти старших курсів та магістратури частіше використовують активні, проблемно-орієнтовані підходи, такі як планування, аналіз ситуації, прийняття відповідальності та самоконтроль. Це дозволяє їм не лише знижувати рівень стресу, але й трансформувати складні життєві обставини у досвід особистісного зростання.

Водночас студенти молодших курсів, які перебувають на етапі первинної адаптації, більш схильні до використання емоційно-орієнтованих стратегій, зокрема уникнення, дистанціювання або емоційного реагування. Така особливість пояснюється недостатнім досвідом подолання складних ситуацій, а також ще не повністю сформованими механізмами саморегуляції. Це, у свою чергу, може призводити до накопичення стресу та зниження загального рівня психологічного благополуччя.

Важливим є й те, що навіть за наявності середнього рівня життєстійкості характер копінг-поведінки може суттєво відрізнятися. Це свідчить про те, що життєстійкість і копінг-стратегії, хоча і взаємопов’язані, не є тотожними поняттями. Життєстійкість виступає як внутрішній ресурс, тоді як копінг-стратегії — як поведінкові механізми його реалізації у конкретних ситуаціях.

Окрім того, результати дослідження дозволяють припустити, що розвиток ефективних копінг-стратегій може розглядатися як один із ключових напрямів психологічного супроводу студентської молоді. Формування навичок конструктивного подолання стресу, розвитку самоконтролю, відповідальності та здатності до рефлексії сприятиме підвищенню рівня стресостійкості та загального психологічного благополуччя студентів.

Узагальнюючи отримані результати, можна зробити висновок, що копінг-стратегії відіграють системоутворюючу роль у процесі адаптації студентської молоді до умов навчання. Вони виступають не лише реакцією на стресові події,

але й активним інструментом регуляції поведінки, емоцій та когнітивних процесів. Саме тому їх вивчення та розвиток є важливим напрямом як наукових досліджень, так і практичної діяльності у сфері освіти та психологічної підтримки студентів.

2.3. Аналіз копінг-стратегій як способів подолання стресу студентською молоддю

У сучасній психології велике значення надається вивченню копінг-стратегій як одного з ключових механізмів подолання стресу. Важливо підкреслити, що копінг-стратегії не є одномірним явищем: вони включають різні типи поведінкових та когнітивних реакцій, які істотно впливають на здатність індивіда адаптуватися до стресових ситуацій.

Згідно з теорією Лазаруса та Фолкмана, копінг-стратегії є усвідомленими зусиллями особистості, спрямованими на зменшення негативного впливу стресу. Вони класифікуються на дві основні категорії: проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані. Проблемно-орієнтовані стратегії передбачають активне вирішення проблеми, планування дій та пошук інформації. Емоційно-орієнтовані стратегії зосереджені на регуляції емоцій, таких як зниження тривоги чи пошук підтримки.

Студенти, які виявляють схильність до проблемно-орієнтованих стратегій, мають значно вищий рівень стресостійкості. Вони не лише швидше адаптуються до нових умов, але й демонструють більш високу психологічну стабільність. Натомість студенти, які частіше використовують емоційно-орієнтовані стратегії, більш схильні до накопичення негативних емоцій, зниження мотивації та втоми.

В ході аналізу виявилися вікові та етапні особливості у використанні копінг-стратегій. Студенти молодших курсів, як правило, більше покладаються

на соціальну підтримку, емоційну регуляцію та уникання. У той же час студенти старших курсів частіше застосовують планування, пошук ресурсів, аналіз ситуації. Це свідчить про те, що з набуттям досвіду змінюється не лише рівень стресу, але й типологія копінг-поведінки.

Студенти, які свідомо та ефективно використовують проблемно-орієнтовані стратегії, рідше стикаються з проявами тривожності, депресії чи соматичних розладів. Вони більш гнучкі у реакції на стрес, здатні планувати довгострокові дії, а також використовувати конструктивну самоорганізацію.

Копінг-стратегії відіграють ключову роль у профілактиці психосоматичних порушень. Студенти, які свідомо використовують проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, здатні не лише знижувати рівень тривоги, але й активніше залучатися до пошуку ресурсів для вирішення проблем. Це, своєю чергою, сприяє не лише зниженню психоемоційного навантаження, але й запобігає формуванню хронічного стресу та розвитку психосоматичних симптомів.

Студенти, які спочатку використовують уникання, з часом, набуваючи навичок саморегуляції, починають застосовувати проблемно-орієнтовані стратегії. Ця гнучкість є важливим показником психічної адаптації та особистісного зростання.

Ще одним ключовим моментом є те, що копінг-стратегії формуються під впливом соціального оточення. Учасники нашого дослідження відзначали, що підтримка від групи, наставників та близьких людей значно посилює їхні конструктивні копінг-стратегії. Тобто, соціальна підтримка виступає важливим каталізатором стресостійкості. Це підтверджує важливість інтеграції соціально-психологічних чинників у модель формування адаптації студентів.

Не менш важливим є також вплив індивідуальних психологічних ресурсів. У ході аналізу було помітно, що студенти з високим рівнем життєстійкості мають кращу здатність до осмислення ситуації, більш чіткі цілі, а їхня копінг-

поведінка є більш продуманою та цілеспрямованою. Це дозволяє їм не лише ефективно долати стрес, але й перетворювати його на стимул для особистісного зростання. Також важливо зазначити, що копінг-стратегії, які спрямовані на розвиток позитивного мислення, а також рефлексивних навичок, формують більш стійку основу для тривалої адаптації.

Ця комплексність дозволяє нам не лише глибше зрозуміти механізми подолання стресу, але й розробити цілісні програми психологічної підтримки, спрямовані на зміцнення стресостійкості студентської молоді в сучасних умовах вищої освіти.

2.4. Рекомендації для подолання стресу сдудентської молоді

Аналіз результатів дослідження показав, що рівень стресостійкості, життєстійкості та особливості копінг-поведінки студентів суттєво відрізняються залежно від індивідуальних психологічних ресурсів і етапу навчання. Здобувачі освіти з високим рівнем стресу та нижчими показниками життєстійкості частіше використовують емоційно-орієнтовані та уникальні копінг-стратегії. Для них характерні емоційне реагування, труднощі у контролі власних переживань, схильність до уникнення проблем або відкладання їх вирішення. Подібні особливості свідчать про недостатню сформованість навичок саморегуляції та адаптації до стресових ситуацій.

Натомість студенти з вищим рівнем життєстійкості та нижчим рівнем стресового навантаження переважно використовують проблемно-орієнтовані копінг-стратегії. Вони демонструють здатність до аналізу ситуації, планування дій, самоконтролю та активного вирішення труднощів. Такі результати свідчать про більш високий рівень психологічної адаптації, сформованість внутрішніх ресурсів та ефективних механізмів подолання стресу.

Загальний аналіз показує, що найбільші труднощі у подоланні стресу спостерігаються у здобувачів освіти молодших курсів, які перебувають на етапі адаптації до нових соціальних та навчальних умов. Для них характерні вищий рівень емоційного напруження, нестійкість поведінкових реакцій та недостатньо сформовані копінг-ресурси. Водночас здобувачі освіти старших курсів і магістратури демонструють більш конструктивні способи реагування на стрес, що може бути пов’язано з накопиченням життєвого досвіду, розвитком навичок саморегуляції та поступовим формуванням психологічної стійкості.

Отримані результати свідчать про важливість використання психологічних методик, спрямованих на розвиток емоційної саморегуляції, усвідомленості, навичок планування, конструктивного вирішення проблем та підвищення рівня життєстійкості. Ефективними можуть бути підходи, що включають елементи когнітивно-поведінкової терапії, майндфулнес-практик, розвитку емоційного інтелекту, навичок стратегічного планування та групової психологічної підтримки. Такі методики сприяють формуванню більш адаптивних копінг-стратегій, зниженню рівня стресу та покращенню психологічної адаптації студентської молоді.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що стресостійкість студентів безпосередньо пов’язана з рівнем життєстійкості та характером копінг-стратегій. Конструктивні проблемно-орієнтовані стратегії сприяють ефективнішому подоланню труднощів, тоді як переважання емоційно-орієнтованих та уникальних стратегій може ускладнювати процес адаптації та підвищувати ризик емоційного виснаження. Це підкреслює необхідність комплексної психологічної підтримки здобувачам освіти та розвитку навичок ефективного подолання стресу в освітньому середовищі.

Здобувачам освіти можна рекомендувати приділяти більше уваги розвитку власної стресостійкості та навичок психологічної саморегуляції, оскільки саме ці фактори значною мірою впливають на успішність адаптації до

навчання та подолання труднощів. Важливим є дотримання збалансованого режиму праці та відпочинку, адже постійне перевантаження, недостатній сон і відсутність відновлення негативно позначаються на емоційному стані та підвищують рівень стресу. Також доцільно розвивати навички тайм-менеджменту та планування навчальної діяльності, що допомагає краще організовувати свій час, уникати накопичення завдань і знижувати рівень тривожності.

Для підтримання психологічної рівноваги варто використовувати різні техніки емоційної саморегуляції, зокрема дихальні вправи, релаксаційні практики та майндфулнес. Такі методики допомагають зменшити емоційне напруження, навчитися концентруватися на теперішньому моменті та більш спокійно реагувати на стресові ситуації. Водночас важливо формувати конструктивні проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, які передбачають активне вирішення проблем, аналіз ситуації та пошук ефективних шляхів подолання труднощів. Це сприяє підвищенню впевненості у власних силах і розвитку відчуття контролю над ситуацією.

Окрему увагу слід приділяти розвитку емоційного інтелекту, адже здатність усвідомлювати та контролювати власні емоції позитивно впливає на психологічну адаптацію та міжособистісну взаємодію. Не менш важливими є підтримка соціальних контактів і можливість звернутися по допомогу до друзів, родини чи фахівців у складних життєвих ситуаціях. Соціальна підтримка допомагає знизити рівень напруження та уникнути емоційного виснаження.

Позитивний вплив на психоемоційний стан також має фізична активність, оскільки регулярні заняття спортом сприяють зниженню тривожності та покращенню загального самопочуття. Корисною може бути участь у психологічних тренінгах, спрямованих на розвиток стресостійкості, комунікативних навичок та адаптаційних ресурсів. Крім того, студентам важливо вчитися змінювати негативні установки та розвивати позитивне

мислення, оскільки вміння по-іншому оцінювати складні ситуації допомагає легше долати стрес.

Особливої уваги потребують здобувачі освіти молодших курсів, адже саме на початкових етапах навчання спостерігається найбільше емоційне навантаження, пов’язане з адаптацією до нових умов, вимог та соціального середовища. Формування ефективних копінг-стратегій, розвиток життєстійкості та навичок саморегуляції сприятимуть покращенню психологічного благополуччя студентської молоді та підвищенню їхньої здатності успішно долати стресові ситуації.

Завершуючи цей аналіз, важливо відзначити, що розуміння індивідуальних потреб студентів у подоланні стресу дозволяє не лише підвищити їхню стресостійкість, але й сприяти загальному психічному благополуччю. Запровадження персоналізованих методик у навчальний процес допоможе студентам краще справлятися зі стресом, зберігати баланс між навчанням і особистим життям та формувати стійкі механізми подолання труднощів у майбутньому. Таким чином, впровадження цих стратегій є важливим кроком у створенні здорового та підтримуючого освітнього середовища, де кожен студент зможе відчути себе впевнено, адаптивно та готовим до майбутніх викликів.

ВСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження проблеми копінг-стратегій як чинника стресостійкості студентської молоді в умовах навчання у закладі вищої освіти. Отримані результати дозволяють сформулювати низку узагальнених висновків, що відображають як теоретичну, так і практичну значущість проведеного дослідження.

У ході теоретичного аналізу було встановлено, що стрес є складним багатовимірним явищем, яке охоплює фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти функціонування особистості. Він виникає як результат взаємодії індивіда із зовнішнім середовищем та залежить не лише від об'єктивних умов, але й від суб'єктивної оцінки ситуації. Особливого значення у цьому процесі набуває рівень стресостійкості, який визначає здатність особистості ефективно протистояти стресовим впливам, зберігати психоемоційну рівновагу та підтримувати продуктивність діяльності.

Встановлено, що студентський вік є періодом підвищеної вразливості до стресу, що зумовлено поєднанням академічних, соціальних та особистісних чинників. Інтенсивність навчального процесу, необхідність адаптації до нових умов, зміна соціальних ролей, а також вплив зовнішніх соціально-економічних обставин сприяють зростанню рівня психоемоційного навантаження. У таких умовах особливого значення набуває формування ефективних механізмів подолання стресу, серед яких провідну роль відіграють копінг-стратегії.

У процесі дослідження було з'ясовано, що копінг-стратегії є важливим психологічним ресурсом, який визначає характер реагування особистості на стресові ситуації. Вони можуть мати як адаптивний, так і дезадаптивний характер. Найбільш ефективними виявляються проблемно-орієнтовані стратегії,

спрямовані на активне вирішення ситуації, тоді як домінування емоційно-орієнтованих або уникальних стратегій може свідчити про недостатній рівень сформованості адаптаційних механізмів.

Емпіричне дослідження, проведене із використанням методики оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге, тесту життєстійкості С. Мадді та опитувальника копінг-стратегій Р. Лазаруса, дозволило отримати комплексну характеристику рівня стресу, життєстійкості та копінг-поведінки студентської молоді. Аналіз результатів показав наявність суттєвих індивідуальних відмінностей між учасниками дослідження.

Аналіз результатів усіх учасників дозволяє сформувати цілісне уявлення про особливості стресостійкості та копінг-поведінки студентської молоді залежно від віку, етапу навчання та рівня сформованості психологічних ресурсів.

Насамперед простежується чітка тенденція до зростання стресостійкості з підвищенням курсу навчання. Студенти молодших курсів (1–2 курс) демонструють вищий рівень стресового навантаження, нижчу життєстійкість та схильність до використання неадаптивних копінг-стратегій, зокрема уникання та емоційного реагування. Це пов’язано з процесами первинної адаптації до нових умов навчання, соціального середовища та підвищених вимог. Натомість студенти старших курсів і магістратури характеризуються більш сформованими механізмами саморегуляції, вищим рівнем життєстійкості та домінуванням проблемно-орієнтованих копінг-стратегій. Вони частіше застосовують аналіз ситуації, планування дій і контроль поведінки, що безпосередньо знижує вплив стресових факторів і підвищує адаптаційні можливості.

Важливим є встановлення того, що рівень життєстійкості виступає ключовим внутрішнім ресурсом, який визначає ефективність копінг-поведінки. Учасники з високими показниками життєстійкості демонструють більш стабільні, конструктивні стратегії подолання стресу, тоді як її низький рівень

корелює з дезадаптивними формами реагування. Також виявлено, що тип копінг-стратегій має визначальний вплив на загальний психоемоційний стан. Домінування проблемно-орієнтованого копінгу пов’язане з нижчим рівнем стресу та кращою адаптацією, тоді як переважання уникання або емоційного реагування супроводжується підвищеною тривожністю, нестабільністю та ризиком виснаження.

Цікавим є те, що навіть при середньому рівні стресу (як у частини учасників середніх курсів) якість копінг-стратегій визначає кінцевий рівень адаптації: за однакового навантаження одні студенти демонструють ефективне функціонування, тоді як інші — ознаки дезадаптації. Це підкреслює, що вирішальним фактором є не сам рівень стресу, а спосіб його подолання.

Окремо варто відзначити, що наявність змішаних копінг-стратегій (поєднання конструктивних і неадаптивних) є проміжним етапом формування стресостійкості. Такі учасники мають потенціал до розвитку, однак потребують корекції поведінкових моделей.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що студентська молодь не є однорідною групою за рівнем стресостійкості: вона характеризується значною індивідуальною варіативністю, зумовленою поєднанням вікових, особистісних та ситуаційних чинників. При цьому ключову роль відіграє сформованість конструктивних копінг-стратегій та рівень життєстійкості. Зокрема, було встановлено, що студенти з високим рівнем стресового навантаження частіше використовують емоційно-орієнтовані або уникальні копінг-стратегії, що не забезпечують ефективного подолання труднощів і можуть призводити до накопичення напруження. Водночас студенти з нижчим рівнем стресу та вищим рівнем життєстійкості демонструють переважання проблемно-орієнтованих стратегій, що сприяють активному вирішенню проблем та підвищенню адаптаційних можливостей.

Результати дослідження підтвердили висунуту гіпотезу про те, що використання конструктивних копінг-стратегій сприяє підвищенню рівня стресостійкості студентської молоді. Було виявлено, що життєстійкість виступає важливим внутрішнім ресурсом, який забезпечує ефективність копінг-поведінки та здатність особистості адаптуватися до стресових умов.

Особливу увагу у роботі було приділено аналізу взаємозв'язку між копінг-стратегіями та рівнем стресостійкості. Встановлено, що цей зв'язок має взаємозумовлений характер: з одного боку, високий рівень життєстійкості сприяє вибору більш ефективних стратегій подолання стресу, з іншого — систематичне використання конструктивних копінг-стратегій сприяє зміцненню стресостійкості.

На основі результатів дослідження було розроблено практичні рекомендації, спрямовані на підвищення рівня стресостійкості студентської молоді. Вони передбачають розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування усвідомленості, удосконалення навичок планування та прийняття рішень, а також активне використання соціальної підтримки як ресурсу подолання стресу.

Доведено, що впровадження цілеспрямованих програм психологічного супроводу у закладах вищої освіти може суттєво підвищити ефективність адаптації студентів до умов навчання, знизити рівень стресу та сприяти їхньому особистісному розвитку. Особливої значущості набуває індивідуалізований підхід, який враховує особливості кожного студента та рівень сформованості його копінг-ресурсів.

Отримані результати дозволили підтвердити висунуту гіпотезу дослідження про те, що використання конструктивних копінг-стратегій сприяє підвищенню рівня стресостійкості студентської молоді. Отримані результати мають як теоретичне, так і практичне значення. Теоретична значущість полягає у поглибленні уявлень про взаємозв'язок між копінг-стратегіями та

стресостійкістю, а також у розширенні наукового підходу до вивчення адаптаційних механізмів студентської молоді. Практична значущість полягає у можливості використання отриманих даних для розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на підвищення рівня психологічного благополуччя студентів.

Перспективи подальших досліджень пов’язані з розширенням вибірки, більш глибоким аналізом впливу окремих копінг-стратегій на різні аспекти життєдіяльності студентів, а також розробкою та апробацією комплексних програм розвитку стресостійкості.

Таким чином, проведене дослідження підтверджує, що копінг-стратегії є важливим чинником формування стресостійкості студентської молоді, а їх цілеспрямований розвиток є необхідною умовою забезпечення ефективної адаптації, успішного навчання та гармонійного особистісного розвитку в умовах сучасного освітнього середовища.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамов В. В. Теоретико-методологічні підходи до дослідження копінг-поведінки. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2013. № 4 (21). С. 108–114.

2. Бабухівська Ю. Поняття «стрес» та його особливості. Магістерський науковий вісник *Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка.* 2018. Вип. 29. С. 63–64.

3. Богданов С., Залеська О. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації : методичний посібник для педагогів. Київ : Пульсари, 2018. 76 с.

4. Бобро О. В. До проблеми визначення стресостійкості у осіб юнацького віку. *Молодий вчений.* 2021. № 3 (2). С. 189–192.

5. Бочелюк В. Й. Соціально-психологічні особливості розвитку стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології.* 2021. № 1 (54). С. 37–50.

6. Бужинська С. М. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. *Габітус.* 2023. Вип. 23. С. 55–59.

7. Дем’яненко Б. Т. Механізми психологічного захисту та копінг-стратегії. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.* Серія 12 : Психологічні науки. 2013. Вип. 40 (64). С. 112–118.

8. Деркач А. А., Іванова Г. С. Психологічні основи стресостійкості. Київ : Академвидав, 2018. 184 с.

9. Євтушенко В. О. Психологічні аспекти стресостійкості: моделі та підходи. *Психологія і суспільство.* 2019. № 4. С. 45–59.

10. Каламаж В. О. та ін. Копінг-стратегії як механізм саморегуляції студентів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія».* Серія : «Психологія». 2023. № 16. С. 28–35.

11. Козловська Ю. С. Стресостійкість студентської молоді. *Вектори психології.* 2024. № 1. С. 90–93.

12. Кравцов Д. Р. Поняття стресу та психологічної стійкості. *Габітус.* 2020. Вип. 18 (1). С. 112–116.

13. Кривошей К. Ю. та ін. Копінг-стратегії у дорослих під час війни. *Габітус.* 2023. № 51. С. 153–157.

14. Лазарус Р. С., Фолкман С. Стрес, оцінка і копінг. Львів : Кальварія, 2006. 312 с.

15. Лазаренко А. І. Психологія навчання і стресу у студентів. Харків : Ранок, 2017. 190 с.

16. Леонова А. Б. Психологія стресу: методи діагностики та корекції. Харків : Освіта, 2019. 220 с.

17. Максименко С. Д., Бондаренко І. М. Основи психодіагностики. Київ : Шкільний світ, 2017. 264 с.

18. Москалець В. П. Загальна психологія : підручник. Київ : Каравела, 2018. 400 с.

19. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

20. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів. Київ : Видавничий дім «Слово», 2023. 266 с.

21. Похлєстова О. Ю. Копінг як функція стресостійкості. *Актуальні проблеми психології.* 2019. Т. 11, Вип. 21. С. 291–299.

22. Семенов В. М. Психологічні аспекти навчальної діяльності: вплив стресу. Київ : Освіта, 2018. 256 с.

23. Стасюк А. С. Психологічні особливості стресостійкості. *Молодий вчений.* 2018. № 10 (62). С. 215–218.

24. Стасюк В. В., Українець В. М. Аналіз феномену стресу. *Збірник наукових праць Національного університету оборони України.* 2023. № 2 (75). С. 126–133.

25. Ставицька О. Г. Вплив стресостійкості на навчання студентів. *Психологія: реальність і перспективи.* 2018. Вип. 10. С. 87–92.

26. Стрес і як з ним справлятися. URL : https://studfile.net/preview/11086500/ (дата звернення: 20.01.2026).

27. Твердохлєбова Н. Є. Психологічна безпека студентів. *Актуальні питання науки.* 2022. № 14. С. 55–61.

28. Ткачишина О. Р. Адаптація особистості в кризових ситуаціях. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського.* Серія : Психологія. 2021. Т. 32 (71), № 4. С. 102–108.

29. Філософія. URL : https://osvita.ua/ (дата звернення: 20.01.2026).

30. Шейла Ф. Х. Психологія стресу: від теорії до практики. Харків : Ранок, 2017. 198 с.

31. Antonovsky A. Health, Stress, and Coping. San Francisco : Jossey-Bass, 2010. 255 p.

32. Bonanno G. A. Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist.* 2004. Vol. 59 (1). P. 20–28.

33. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Situational Coping and Coping Dispositions in a Stressful Transaction. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1994. Vol. 66 (1). P. 184–195.

34. Chudzicka-Czupała A. et al. Coping with Stress during the War in Ukraine. *European Journal of Psychotraumatology*. 2023. Vol. 14 (2). P. 1–12.

35. Cohen S., Kessler R., Gordon L. Measuring Stress: A Guide for Health and Social Scientists. New York : Oxford University Press, 1995. 236 p.

36. Frydenberg E. Coping with Stress in College Students. London : Routledge, 2018. 214 p.

37. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer Publishing Company, 1984. 456 p.

38. McEwen B. S. Protective and Damaging Effects of Stress Mediators. *Annals of the New York Academy of Sciences.* 1998. Vol. 840 (1). P. 33–44.

39. Schwarzer R., Knoll N. Functional Roles of Social Support within the Stress and Coping Process. *International Journal of Psychology*. 2007. Vol. 42 (4). P. 243–252.

40. Selye H. The Stress of Life. New York : McGraw-Hill, 1985. 324 p.