МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Особливості вибору копінг-стратегій здобувачами вищої освіти під час екзаменаційної сесії»

Здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
шифр групи,
спеціальності 053 «Психологія»
ОНП «Психологія» _____ Ремез А. О.
підпис

Науковий керівник _____ Ткачук Т.А.
підпис наукового керівника *науковий ступінь, вчене звання*

Гарант освітньо-професійної
програми _____ Заушнікова М. Ю.
підпис гаранта ОП *к. психол. наук, доцент*

Допущено до захисту за рішенням кафедри
психології, педагогіки та суспільних дисциплін
протокол від «8» травня 2026 р. № 11

Завідувач кафедри _____ Пєтухова І.О.
підпис *к. пед. наук, доцент*

Ірпінь – 2026

Реєстрація № 9 10.06.2026 _____
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки до захисту 04.06.2026 _____
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту 50 12.06.2026 _____
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: _____ Н.М. Маслюк
(підпис) (ініціали, ПІБ)

Члени комісії: _____ О.Ю. Захарейкова
(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ Петухова О.О.
(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ І.Є. Коваленко
(підпис) (ініціали, ПІБ)

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технології, спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Психологія»

Затверджую:

Завідувач кафедри психології,
педагогіки та суспільних
дисциплін
_____ І.О. Пєтухова

Завдання на кваліфікаційну роботу
здобувача вищої освіти
Ремез Анна Олександрівна
(прізвище, ім'я, по батькові)

Тема кваліфікаційної роботи: **Особливості вибору копінг-стратегій здобувачами вищої освіти під час екзаменаційної сесії**
Затверджена наказом ректора від 14.10.2025 № 1323
Термін подачі закінченої роботи: 08.06.2026

Цільова установка: Теоретично обґрунтувати психологічні засади копінг-поведінки студентської молоді, визначити роль індивідуально-психологічних характеристик особистості у виборі моделей подолання стресу та емпірично дослідити чинники, що детермінують вибір копінг-стратегій здобувачами вищої освіти під час екзаменаційної сесії; розробити комплекс практичних рекомендацій щодо оптимізації копінг-поведінки студентів та зниження рівня сесійної напруги.

Мета роботи: Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості вибору копінг-стратегій здобувачами вищої освіти у період екзаменаційної сесії.

Об'єкт роботи: Копінг-поведінка студентської молоді.

Предмет роботи: Особливості вибору копінг-стратегій здобувачами вищої освіти під час екзаменаційної сесії.

База дослідження: Київський національний університет імені Тараса Шевченка (вибірку склали 40 здобувачів вищої освіти денної форми навчання: 20 студентів 2-го курсу та 20 студентів 4-го курсу віком від 18 до 21 року)

Вихідні дані до роботи: Наукові праці вітчизняних та зарубіжних психологів із проблеми копінг-поведінки, стресостійкості, локусу контролю та тривожності особистості (Р. Лазарус, С. Фолкман, С. Мадді, Дж. Роттер, Ч. Спілбергер, Т. Крюкова, Ю. Матенова, О. Ковальчук, А. Шевченко, В. Бондаренко, Т. Ткачук). Емпіричні дані психодіагностичного тестування за методиками: «Індикатор копінг-стратегій» Дж. Амірхана; опитувальник «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (CISS) Н. Ендлера, Дж. Паркера (адаптація Т. Крюкової); тест-опитувальник «Локус контролю» Дж. Роттера; шкала тривожності Ч. Спілбергера — Ю. Ханіна. Результати математико-статистичної обробки даних (коефіцієнт рангової кореляції rs Спірмена).

Перелік графічного матеріалу: Таблиці

Календарний план виконання роботи

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
		За планом	Фактично
1	2	3	4
1.	Вибір теми, вивчення літературних джерел та складання плану роботи	01.10.2025	01.10.2025
2.	Підготовка першого розділу роботи та подання її керівнику	18.12.2025	18.12.2025
3.	Підготовка другого розділу роботи та подання її керівнику	18.03.2026	20.03.2026
4.	Доопрацювання роботи з урахуванням зауважень керівника	15.04.2026	20.04.2026
5.	Публікація тез у збірнику наукових матеріалів	15.05.2026	15.05.2026
6.	Попередній захист роботи	15.05.2026	20.05.2026
7.	Отримання відгуку керівника роботи	21.05.2026	28.05.2026
8.	Отримання зовнішньої рецензії	28.05.2026	28.05.2026
9.	Допуск роботи зав. кафедри до захисту	01.06.2026	04.06.2026
10.	Захист роботи	06.06.2026	011-12.06.2026

3. Дата видачі завдання Дата видачі завдання «01» жовтня 2025 року

4. Керівник кваліфікаційної роботи: _____ Т.А. Ткачук
(підпис) (ініціали, ПІБ)

5. Гарант освітньої програми: _____ М.Ю. Заушнікова
(підпис) (ініціали, ПІБ)

6. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти _____ _____
(підпис) (ініціали, ПІБ)

АНОТАЦІЯ

Особливості вибору копінг-стратегій здобувачами вищої освіти під час екзаменаційної сесії

Мета роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні особливостей вибору копінг-стратегій здобувачами вищої освіти у період екзаменаційної сесії.

Завданнями роботи є:

1. проаналізувати наукові підходи до вивчення копінг-стратегій у психологічній літературі;
2. розкрити психологічні особливості стресу студентів під час екзаменаційної сесії;
3. охарактеризувати основні типи та класифікації копінг-стратегій;
4. провести емпіричне дослідження особливостей вибору копінг-стратегій здобувачами вищої освіти;
5. проаналізувати та інтерпретувати отримані результати;
6. розробити практичні рекомендації щодо оптимізації копінг-поведінки студентів.

Предметом дослідження є особливості вибору копінг-стратегій здобувачами вищої освіти під час екзаменаційної сесії.

Об’єктом дослідження виступає копінг-поведінка студентської молоді.

Базою дослідження виступає Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Емпіричну вибірку склали 40 здобувачів вищої освіти денної форми навчання

За результатами дослідження сформульовані сформульовані та обґрунтовані теоретичні положення щодо сутності копінг-поведінки в студентському віці. На основі математико-статистичного аналізу (коефіцієнт rs Спірмена) емпірично доведено та підтверджено гіпотезу про те, що вибір копінг-стратегій студентами під час сесії детермінується рівнем їхньої ситуативної тривожності та типом локусу контролю особистості. Виявлено, що інтернальність виступає внутрішнім буфером, який знижує рівень стресу й стимулює вибір адаптивної стратегії «вирішення проблем», тоді як висока тривожність та екстернальність провокують схильність до дезадаптивного копінгу «уникання». Розроблено комплексний трирівневий пакет практичних рекомендацій щодо оптимізації копінг-поведінки студентів.

Одержані результати можуть бути використані у практичній діяльності психологів, викладачів закладів вищої освіти, а також у процесі психологічного супроводу студентів з метою підвищення їх стресостійкості та формування ефективних копінг-стратегій.

Кваліфікаційна робота містить 43 сторінок, 5 таблиць, список використаних джерел з 20 найменувань, 5 додатків.

Ключові слова: копінг-стратегії, стрес, екзаменаційна сесія, студенти, копінг-поведінка, психологічна адаптація.

Рік виконання кваліфікаційної роботи 2026.

Рік захисту роботи 2026.

ABSTRACT

(Анотація англійською мовою)

The theme of the qualification work

The purpose of the work: to theoretically substantiate and empirically investigate the features of coping strategies choice among higher education students during the examination session.

Object of research: coping behavior of student youth.

Subject of the work: features of coping strategies choice among higher education students during the examination session.

Research base: Taras Shevchenko National University of Kyiv. The empirical sample consists of 40 full-time students.
In the first chapter presents a comprehensive theoretical analysis of the psychological nature of coping behavior in academic environments. It defines the structural components of stress during exams, analyzes foreign and domestic approaches to the classification of coping strategies, and substantiates the role of individual psychological characteristics (such as hardiness, locus of control, and situational anxiety) as major moderators of coping choice among student youth.

The second chapter presents the methodology, organizational stages, and empirical results of the study. It includes a quantitative and qualitative analysis of psychological stress, anxiety, and locus of control levels among students. Furthermore, it outlines a comprehensive three-level set of practical recommendations aimed at optimizing students' coping styles and reducing exam anxiety.

The obtained results fully confirm the research hypothesis. Method of mathematical and statistical processing (Spearman's rank correlation coefficient r_s) proved that the choice of coping strategies during exams is determined by the level of situational anxiety and the type of locus of control. Internal locus of control acts as a psychological buffer that reduces stress and stimulates adaptive "problem-solving" coping. Conversely, high anxiety and externality lead to maladaptive "avoidance" strategies and procrastination.

The qualification paper contains 43 pages, 5 tables, a list of used sources with 20 items, and 5 appendices.

Year of execution of the qualification work: 2026

Year of work presentation: 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....4

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ.....8

1.1. Наукові підходи до дослідження копінг-стратегій у психології.....8

1.2. Теоретичні підходи до класифікації копінг-стратегій та детермінанти їх вибору студентами 10

1.3. Роль індивідуально-психологічних характеристик особистості у виборі копінг-стратегій 12

Висновки до розділу 1.....14

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИБОРУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ПЕРІОД ЕКЗАМЕНАЦІЙНОЇ СЕСІЇ.....16

2.1. Обґрунтування організації та методичного забезпечення емпіричного дослідження.....16

2.2. Кількісний і якісний аналіз результатів дослідження вибору копінг-стратегій студентів у період екзаменаційної сесії 18

2.3. Практичні рекомендації щодо формування адаптивних копінг-стратегій та зниження рівня стресу студентів у період екзаменаційної сесії.....24

Висновки до розділу 2.....27

ВИСНОВКИ.....30

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....33

ДОДАТКИ.....36

ВСТУП

Сучасне студентське життя характеризується високим рівнем навчального навантаження, інтенсивністю освітнього процесу та значною кількістю стресових ситуацій. Однією з найбільш напружених форм навчальної діяльності для здобувачів вищої освіти є екзаменаційна сесія. Саме в цей період студенти стикаються з підвищеними вимогами до навчальної успішності, необхідністю швидкого опрацювання значних обсягів інформації, відповідальністю за результати навчання та страхом перед можливими невдачами. Усе це спричиняє виникнення емоційної напруги, тривожності та психічного виснаження.

В умовах подібного навантаження важливого значення набувають способи подолання стресу, або копінг-стратегії. Копінг-стратегії розглядаються як сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових способів реагування людини на складні або стресові життєві обставини. Вони допомагають особистості адаптуватися до вимог середовища, зберігати психологічну рівновагу та ефективно вирішувати проблемні ситуації.

Проблема копінг-поведінки активно досліджується у сучасній психологічній науці. Значний внесок у вивчення механізмів подолання стресу зробили зарубіжні та вітчизняні науковці, які розглядали копінг як складний психологічний процес адаптації людини до стресових умов. Дослідники аналізували структуру копінг-поведінки, її види, фактори формування та ефективність у різних життєвих ситуаціях. Особливу увагу приділено вивченню копінг-стратегій у молоді та студентів, оскільки саме цей період характеризується інтенсивним особистісним розвитком і значною кількістю життєвих викликів.

Екзаменаційна сесія виступає специфічною стресовою ситуацією для студентів, що потребує мобілізації психологічних ресурсів. У цей період студенти використовують різноманітні способи подолання труднощів: планування та організацію навчальної діяльності, пошук соціальної

підтримки, емоційне реагування або уникнення проблемної ситуації. Вибір певних копінг-стратегій залежить від індивідуально-психологічних особливостей особистості, рівня стресу, досвіду подолання складних ситуацій та соціального середовища.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю глибшого розуміння психологічних механізмів подолання екзаменаційного стресу студентами, а також пошуку ефективних способів формування адаптивних копінг-стратегій. Вивчення особливостей вибору копінг-стратегій здобувачами вищої освіти дозволяє виявити найбільш поширені способи реагування на стресові ситуації та розробити практичні рекомендації щодо підвищення психологічної стійкості студентів у період навчальних випробувань.

Отже, актуальність проблеми, її практична значущість для освітнього процесу та недостатня розробленість окремих аспектів копінг-поведінки студентів під час екзаменаційної сесії зумовили вибір теми дослідження: «Особливості вибору копінг-стратегій здобувачами вищої освіти під час екзаменаційної сесії».

Об'єкт дослідження – копінг-стратегії студентської молоді.

Предмет дослідження – особливості вибору копінг-стратегій здобувачами вищої освіти під час екзаменаційної сесії.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості вибору копінг-стратегій здобувачами вищої освіти у період екзаменаційної сесії.

Відповідно до мети дослідження були окреслені наступні ***завдання:***

1. Визначити теоретико-методологічні підходи до дослідження проблеми копінг-поведінки особистості, її структури, вікових особливостей та основних підходів до класифікації.
2. Підібрати психодіагностичний інструментацій для дослідження вікових особливостей копінг-поведінки студентів.

3. Емпірично дослідити зміст та вікову динаміку копінг-ресурсів і копінг-стратегій студентів (першокурсників та випускників) та їх вплив на реалізацію копінг-поведінки.
4. Розробити методичні рекомендації щодо формування конструктивної копінг-поведінки студентів.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що вибір копінг-стратегій здобувачами вищої освіти під час екзаменаційної сесії обмовлений рівнем їхньої ситуативної тривожності та особливостями локусу контролю особистості**.**

Для розв'язання поставлених завдань був використаний комплекс адекватних об'єкту і предмету дослідження методів:

- а) теоретичні – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація теоретичних та експериментальних даних з проблем копінг-поведінки, тривожності та стресу; моделювання етапної динаміки копінгу, когнітивно-прогностичний аналіз антиципаційних процесів особистості в умовах академічного навантаження;
- б) емпіричні – спостереження, індивідуальні бесіди, анкетування, психодіагностичне тестування. На різних етапах дослідження був використаний комплекс психодіагностичних методик. Індивідуально-психологічні характеристики, емоційні стани та рівень саморегуляції вивчалися за допомогою тест-опитувальника «Локус контролю» (авт. Дж. Роттер), шкали тривожності (авт. Ч. Спілбергер, Ю. Ханін) методик оцінки емоційного інтелекту та нервово-психічної стійкості і шкали психологічного стресу PSM-25 (авт. Лемюр-Тесьє-Фійон, адапт. М. Водоп'яновою); копінг-стратегії – тесту «Індикатор копінг-стратегій» (авт. Дж. Амірхан) та опитувальника «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (CISS) (авт. Н. Ендлер, Дж. Паркер, адапт. Т. Крюковою).
- в) статистичні методи обробки експериментальних даних – розрахунки мір варіативності результатів (кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта рангової кореляції rs Спірмена, порівняльний аналіз) з наступною якісною

інтерпретацією і змістовим узагальненням. Статистична обробка даних та графічна презентація результатів здійснювалися на базі пакету статистичних програм SPSS v.17.0 for Windows.

База дослідження - Київський національний університет імені Тараса Шевченка.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки рекомендацій щодо формування ефективних копінг-стратегій у студентів, підвищення їх психологічної стійкості та профілактики негативних наслідків стресу під час екзаменаційної сесії.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. У першому розділі розкрито теоретичні аспекти проблеми копінг-стратегій та особливості переживання екзаменаційного стресу студентами. У другому розділі представлено організацію та результати емпіричного дослідження особливостей вибору копінг-стратегій здобувачами вищої освіти під час екзаменаційної сесії.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Наукові підходи до дослідження копінг-стратегій у психології

У сучасному глобалізованому, динамічному та інформаційно насиченому психологічному дискурсі питання подолання індивідом деструктивних життєвих обставин, екзистенційних криз, соціокультурних детермінант та різноманітних кризових періодів перебуває в самому епіцентрі наукової уваги як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників. Така стійка тенденція в академічному середовищі зумовлена насамперед стрімким, експоненційним збільшенням стресогенних тригерів, макро- та мікросоціальних викликів, які безпосередньо детермінують, обмежують та структурують повсякденну життєдіяльність сучасної людини. Складність соціально-економічних умов, прискорення темпоритму життя, необхідність постійного оновлення особистісних і професійних компетенцій висувають підвищені вимоги до адаптаційного потенціалу індивіда, змушуючи психологічну науку шукати нові, більш гнучкі та інтегративні моделі психічного регулювання.

Особливої теоретичної ваги та прикладного значення зазначена багатоаспектна проблематика набуває в межах сучасної вищої школи. Заклад вищої освіти функціонує не лише як дидактичний простір для трансляції знань, а й як складне соціокультурне середовище, де відбувається інтенсивне особистісне та професійне становлення майбутнього фахівця[7]. У цьому середовищі студенти систематично й пролонговано піддаються потужним, високоінтенсивним інтелектуальним, інформаційним, комунікативним та психоемоційним навантаженням[13].

Академічний простір висуває до здобувачів вищої освіти вимоги високого рівня автономії, саморегуляції, критичності мислення та здатності опрацьовувати колосальні масиви наукових даних у жорстко лімітованих

часових межах. Пік, своєрідна критична точка цих специфічних навантажень, припадає безпосередньо на період проходження підсумкового контролю — складання екзаменаційних сесій, заліків, захисту курсових та кваліфікаційних робіт[11]. Саме екзаменаційна сесія виступає для студентства генералізованим стресогенним чинником, ситуацією підвищеної відповідальності та соціального оцінювання, яка вимагає максимальної мобілізації всіх наявних внутрішніх (психічних) та зовнішніх (соціально-середовищних) ресурсів.

Генезис наукового інтересу до феноменології подолання стресу має глибоке коріння в психологічній думці XX століття. Сам термін «копінг» походить від англійського дієслова *«to cope»* (справлятися, долати, переборювати, бути адекватним ситуації) і спочатку використовувався переважно в межах клінічної психології для опису поведінки пацієнтів у ситуаціях соматичних хвороб або гострих психічних травм[20]. Поступово, з розширенням предметного поля психологічної науки, даний концепт трансформувався в універсальну категорію, що описує процеси нормальної життєдіяльності особистості, яка стикається із повсякденними труднощами.

Теоретико-методологічний, фундаментальний та загальнозначущий базис вивчення копінг-поведінки особистості нерозривно пов'язаний із фундаментальним науковим доробком американських дослідників Річарда Лазаруса та Сюзанни Фолкман[19]. Розроблена та сформульована ними когнітивно-трансакційна концепція стресу совершила суттєвий парадигмальний зсув у розумінні взаємодії людини з навколишнім середовищем. На противагу пануючим до того часу суто біологізаторським, механістичним моделям стресу (зокрема, класичній концепції Г. Сельє, яка розглядала стрес як неспецифічну соматичну відповідь організму на будь-яку вимогу), Р. Лазарус та С. Фолкман запропонували суб'єкт-центрировану, психологічну модель[1].

У межах когнітивно-трансакційного підходу копінг трактується як гнучка, динамічна, складно структурована система свідомих когнітивних, ментальних та поведінкових дій людини[19]. Ці зусилля перманентно,

пластично трансформуються, модернізуються та спрямовуються на регуляцію, мінімізацію, подолання або нейтралізацію конкретних внутрішніх психічних станів (таких як страх, тривога, фрустрація) чи зовнішніх екологічних викликів, котрі маркуються, інтерпретуються та оцінюються суб'єктом як деструктивні, виснажливі, такі, що перевищують його актуальні сили або повністю нівелюють, руйнують наявні адаптаційні ресурси[1].

Відповідно до цієї логіки, процес подолання стресу розглядається дослідниками не як застигла, імманентно задана, генетично детермінована особистісна властивість, фіксована риса характеру чи постійний поведінковий автоматизм, а як суто процесуальне, динамічне явище[19]. Оно безперервно розгортається у часовому та просторовому вимірах і безпосередньо зумовлюється первинною та вторинною когнітивною інтерпретацією (оцінкою) події:

- Первинна когнітивна оцінка (Primary appraisal). На цьому етапі індивід несвідомо чи свідомо ставить собі запитання: *«Що ця подія означає особисто для мене? Чи несе вона в собі загрозу, втрату чи виклик?»*. Залежно від результату цієї оцінки, ситуація класифікується як байдужа, сприятлива або стресогенна[19].
- Вторинна когнітивна оцінка (Secondary appraisal). Цей етап пов'язаний із моніторингом власних можливостей: *«Що я можу вдіяти в цій ситуації? Які ресурси (інтелектуальні, матеріальні, тимчасові, соціальні) є в моєму розпорядженні для подолання цієї загрози?»*[19].

Саме на перетині первинної оцінки загрози та вторинної оцінки наявних ресурсів народжується конкретний копінг-акт[1]. Якщо ресурси оцінюються як недостатні, виникає гостре переживання стресу, яке вимагає включення додаткових механізмів подолання. Таким чином, копінг за Лазарусом і Фолкманом — це безперервна трансакція (взаємообмін) між суб'єктом та світом, де когнітивні процеси виступають головним інтегратором та регулятором поведінки[19].

Сучасні українські науковці, досліджуючи специфіку, закономірності та архітектоніку протидії стресу в умовах глобальних соціокультурних, економічних, технологічних та суспільних трансформацій, суттєво доповнюють, конкретизують і розширюють класичне західне розуміння цього феномену[7]. Вітчизняна психологічна школа традиційно спирається на методологічні принципи суб'єктного підходу, принципи системності, детермінізму та єдності свідомості й діяльності[13]. У цьому ракурсі копінг-поведінка розглядається не просто як реакція на стимул, а як вияв вищої психічної активності особистості, її здатності виступати свідомим творцем власного життєвого шляху[16].

У чисельних теоретичних та емпіричних дослідженнях вітчизняних фахівців акцентується увага на тому, що копінг-поведінка є складним, інтегративним, багаторівневим та полідетермінованим процесом[14]. Науковці наполягають на необхідності відходу від однобічного розуміння копінгу лише як реактивної відповіді на ситуативний подразник. Подолання труднощів — це системна відповідь особистості, в якій задіяні всі рівні її організації: від психофізіологічного (типу вищої нервової діяльності, темпераменту) до ціннісно-смислового (системи життєвих орієнтацій, моральних переконань, світогляду)[11].

Ефективність та екологічність даного процесу зумовлена не стільки об'єктивною складністю, масштабністю чи деструктивністю самої стресової події (наприклад, об'єктивним рівнем складності екзаменаційних білетів чи суворістю викладача), скільки унікальною сукупністю та конфігурацією індивідуально-психологічних характеристик особистості суб'єкта[17]. Серед цієї множини внутрішніх предикторів провідне, системоутворююче місце посідають такі утворення, як:

1. Особливості та структура самооцінки. Адекватна, стабільна, інтегрована самооцінка виступає внутрішнім стрижнем особистості[23]. Студент із високою (але не гіпертрофованою) самооцінкою сприймає іспит як тимчасове випробування, яке не загрожує його особистісній цінності. На

противагу цьому, занижена або хитка самооцінка перетворює будь-яку перевірку знань на загрозу повного особистісного краху, що блокує раціональне мислення[23].

2. Тип локусу контролю особистості. Спрямованість суб'єктивного контролю (інтернальність чи екстернальність) визначає вектор прикладання зусиль[9]. Інтернальний локус контролю, коли людина бере на себе відповідальність за результати своєї діяльності, є головним двигуном конструктивного копінгу[18].
3. Загальний рівень резистентності (опірності) психіки. Здатність нервової системи витримувати тривалі процеси гальмування та збудження без переходу в стан астенізації чи дистресу[11].
4. Життєстійкість (hardiness) індивіда**.** Складна особистісна диспозиція, яка включає три ключові компоненти: залученість у життєвий процес, упевненість у можливості контролювати події та готовність ризикувати, сприймаючи будь-який досвід (навіть негативний) як корисний урок[4]. Життєстійкість функціонує як загальний психологічний буфер, що трансформує стресогенні події у менш значущі й стимулює активне подолання труднощів[10].

Вагомим, принциповим та методологічно гострим теоретичним аспектом, який виокремлюють, детально аналізують та підкреслюють більшість академічних психологів, виступає чітке, строге розмежування свідомих, цілеспрямованих копінг-стратегій та неусвідомлюваних, автоматизованих механізмів психологічного захисту[12]. Цей науковий розподіл, який має тривалу історію, бере свій безпосередній початок у фундаментальних працях представників его-психології (зокрема, Н. Хаан, яка першою запропонувала критерії розрізнення захисту та копінгу) і згодом знайшов своє глибоке концептуальне відображення та розвиток у працях вітчизняних дослідників[5].

Дана диференціація дозволяє чітко відокремити цілеспрямовані, конструктивні, зрілі дії особистості від пасивних, суто реактивних, регресивних варіантів психологічної адаптації. Незважаючи на те, що обидва

ці феномени спрямовані на зниження внутрішньої психічної напруги та підтримання інтеграції «Я», між ними існують кардинальні відмінності за низкою фундаментальних психологічних критеріїв.

По-перше, головна розбіжність полягає в рівні усвідомленості процесів регуляції. Механізми психологічного захисту функціонують переважно на неусвідомлюваному або глибокому підсвідомому рівнях, де індивід не віддає собі звіту в істинних причинах своєї поведінки[5]. Натомість копінг-стратегії завжди є свідомими, вольовими та цілеспрямованими діями особистості, які розгортаються під безпосереднім контролем свідомості[12].

По-друге, суттєво відрізняється спрямованість дії та вектор прикладання зусиль. Психологічний захист спрямований всередину психіки, тобто на власні суб'єктивні переживання, з єдиною метою — захистити крихке «Я» від травматизації[5]. Копінг-стратегії, навпаки, орієнтовані назовні, на об'єктивне середовище та безпосередню взаємодію зі стресогенним фактором для зміни його параметрів[19].

По-третє, важливим критерієм є характер сприйняття реальності. Захисні механізми суттєво спотворюють, викривлюють або навіть повністю заперечують об'єктивну реальність, створюючи ілюзорне емоційне благополуччя[12]. Копінг-поведінка завжди базується на тверезому, реалістичному та критичному аналізі ситуації, сприймаючи труднощі такими, якими вони є насправді[20].

По-четверте, феномени різняться своєю часовою перспективою. Психологічний захист орієнтований виключно на миттєве, ситуативне полегшення стану за принципом «тут і тепер», виступаючи такою собі швидкою психологічною допомогою, яка не дбає про майбутнє[5]. Копінг-стратегії завжди мають довгострокову перспективу, спираються на механізми антиципації (передбачення) та прогнозування віддалених наслідків власних дій[22].

Наостанок, відмінність криється у характері динаміки процесу. Захисти за своєю природою є ригідними, циклічними, стереотипними та

автоматизованими утвореннями, які повторюються з року в рік незалежно від зміни обставин[5]. Копінг-стратегії демонструють високу пластичність, гнучкість та варіативність, легко підлаштовуючись під специфічні умови конкретної загрози[19].

Психологічний захист (такий як раціоналізація, витіснення, проекція, заперечення чи регресія) має на меті швидку, миттєву, суто косметичну нівеляцію гострого емоційного дискомфорту, страху чи тривоги [5]. Це досягається не через розв'язання реальної проблеми, а шляхом специфічної, викривленої, суб'єктивной інтерпретації об'єктивної реальності або повного виключення стресогенної інформації з поля свідомості [12]. Наприклад, студент, який не підготувався до іспиту, може увімкнути механізм раціоналізації: «Цей предмет мені взагалі не потрібен у майбутній професії, тому й вчити його не було сенсу». Емоційне напруження на деякий час знижується, але об'єктивна загроза (нескладений іспит та перспектива відрахування) залишається незмінною.

Натомість копінг-стратегії завжди спрямовані на безпосередній, відкритий когнітивний та поведінковий контакт із джерелом напруги [1]. Вони передбачають сміливість поглянути в очі труднощам, глибокий аналіз причин виникнення проблеми, тверезу оцінку власних помилок та активний, цілеспрямований пошук реальних, дієвих інструментів для її подолання [6]. Копінг не тікає від реальності, а трансформує її або адаптує особистість до її невідворотних умов.

Як справедливо зауважують сучасні дослідники, саме ступінь усвідомлення, зрілості, гнучкості та доцільності обраних паттернів поведінки дозволяє науковцям та практикам об'єктивно оцінити рівень конструктивності, збалансованості та пластичності загального адаптаційного потенціалу студента в напружений період складання екзаменаційної сесії [14]. Процес складання іспитів виступає чудовим лакмусовим папірцем, який виявляє приховані деформації або, навпаки, зрілість індивідуального стилю саморегуляції здобувача освіти.

Пластичність адаптаційного потенціалу виявляється у здатності студента оперативно змінювати стратегії залежно від динаміки розвитку ситуації [7]. Якщо на етапі підготовки ефективним є жорсткий, раціональний, проблемно-орієнтований копінг (складання плану, вивчення літератури, конспектування), то безпосередньо в аудиторії перед витягуванням білета, коли поведінково змінити ситуацію вже неможливо, на перший план має виходити копінг, спрямований на регуляцію емоційного стану (дихальні вправи, техніки заземлення, релаксація). Здатність до такої швидкої, адекватної та гнучкої зміни поведінкових і ментальних паттернів свідчить про високий рівень психологічної культури особистості.

Продуктивні, адаптивні копінг-механізми (таких як планування вирішення проблем, позитивне переоцінювання, пошук конструктивної соціальної підтримки) виконують у психічній архітектоніці роль своєрідного високоефективного медіатора, буфера та стабілізатора між гострою психотравмуючою, стресогенною ситуацією оцінювання та соматичним і ментальним здоров'ям здобувача вищої освіти [3].

Коли копінг-система працює злагоджено та конструктивно, вона нейтралізує руйнівну силу сесійного стресу, не дозволяючи йому перерости у хронічний дистрес [11]. Хронічний дистрес, як відомо, запускає процеси психосоматизації (виникнення вегетосудинної дистонії, головного болю, порушень роботи шлунково-кишкового тракту в період сесії) та веде до глибокої депресії й когнітивного гальмування [24].

Таким чином, формування та підтримка спектру конструктивних копінг-стратегій виступає надійним гарантом збереження загального психологічного благополуччя, емоційної стабільності та нервово-психічної рівноваги студентів [15]. Окрім суто академічної успішності (отримання високих балів на іспитах), адаптивний копінг закладає міцний фундамент для успішного, гармонійного подальшого професійного становлення майбутніх фахівців [16]. Навички проактивного подолання труднощів, здобуті в студентські роки, трансформуються в універсальні життєві компетенції, які дозволять

майбутньому спеціалісту ефективно функціонувати в умовах висококонкурентного, мінливого та стресогенного професійного ринку праці.

1.2. Теоретичні підходи до класифікації копінг-стратегій та детермінанти їх вибору студентами

Дослідження структурної архітектоніки подолання стресу в межах сучасної психологічної науки дає об'єктивну можливість не лише класифікувати та концептуально впорядкувати все різноманіття поведінкових, когнітивних і ментальних відповідей індивіда на деструктивні життєві обставини, а й розкрити внутрішні пружини особистісної адаптації[20]. У процесі історичного розвитку психології копінг-поведінки сформувалося декілька парадигмальних підходів до класифікації стратегій подолання, що варіюються від суто ситуативних моделей до диспозиційних концепцій, які розглядають копінг як сталу рису особистості.

На сучасному етапі розвитку емпіричної та теоретичної психології найбільш аргументованою, методологічно обґрунтованою та концептуально валідною визнано трикомпонентну модель копінгу, розроблену Н. Ендлером та Дж. Паркером [2]. Видатні науковці інтерпретують копінг-стиль як відносно сталу, інтегральну індивідуально-психологічну характеристику, котра визначає базовий, звичний та імманентно притаманний для особистості вектор реагування на психотравмуючі події, екзистенційні кризи та повсякденні мікростресори.

Спираючись на потужний діагностичний конструкт розробленого ними багатофакторного опитувальника «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (CISS), дослідники виокремлюють три фундаментальні паттерни подолання напруги, кожен з яких має власну унікальну феноменологічну структуру та поведінкові прояви:

- Проблемно-орієнтований стиль (Task-oriented coping). Даний паттерн базується на глибокому раціональному осмисленні суті труднощів,

об'єктивному моніторингу умов виникнення стресової ситуації, послідовному логічному моделюванні та плануванні конкретних кроків щодо кардинальної стабілізації або повної ліквідації проблеми. Обов'язковою умовою реалізації цього стилю є активний збір релевантної інформації, залучення інтелектуального потенціалу та цілеспрямоване витрачання вольових зусиль. У контексті навчальної діяльності цей стиль маніфестується через систематичне вивчення матеріалу, структурування завдань та проактивний пошук вирішення академічних труднощів.

- Емоційно-орієнтований стиль (Emotion-oriented coping). Цей паттерн виявляється у фокусуванні суб'єкта переважно на власних внутрішніх суб’єктивних переживаннях, емоційному дискомфорті та афективних станах. Організуючим ядром цього стилю є схильність до надмірного самозвинувачення, рефлексії, фіксації на образах чи гіпертрофованих емоційних реакціях (гнів, плач, паніка), що суттєво деформує об'єктивне сприйняття реальних обставин. Замість трансформації зовнішньої ситуації, індивід витрачає весь психічний ресурс на регуляцію (часто безуспішну) власного внутрішнього напруження, що призводить до кумулятивного ефекту стресу.
- Стиль, орієнтований на уникання (Avoidance-oriented coping). Характеризується чітко вираженим намаганням індивіда радикально мінімізувати гостру емоційну напругу через психологічні механізми дистанціювання, витіснення та свідомого або несвідомого ігнорування стресогенного фактора. Н. Ендлер та Дж. Паркер розділяють цей стиль на два субваріанти: шляхом *пошуку соціальної підтримки* (соціальне заміщення проблеми) або через *відволікання (distraction)*, тобто перемикання уваги на сторонні види діяльності чи субституції (наприклад, поглинання їжі, перегляд розважального контенту, шопінг або сон). Уникання виконує тимчасову захисну функцію психіки, але у

довгостроковій перспективі є дезадаптивним, оскільки сама стресогенна ситуація залишається невирішеною.

Як зазначає О. С. Ковальчук [2], у студентському середовищі превалювання та динаміка актуалізації того чи іншого копінг-стилю часто детермінується не лише суб'єктивними критеріями складності екзаменаційних випробувань або особистісними рисами, а й специфічними, інтенсивними соціокультурними та дидактичними умовами сучасного освітнього простору вищої школи. Вища освіта висуває до молодої людини жорсткі вимоги щодо автономії, самодисципліни та інтелектуальної витривалості.

У напружений та психічно насичений період екзаменаційної сесії копінг-поведінка трансформується у провідний, генералізований інструмент психічної саморегуляції особистості. На думку дослідника, саме збалансованість і гнучкість між когнітивним розв'язанням безпосередніх навчальних завдань (проблемний копінг) та своєчасною, екологічною емоційною релаксацією (емоційний та відволікаючий копінг) виступає головним інтегральним чинником успішності освітньої діяльності, збереження соматичного здоров'я та попередження синдрому академічного вигорання студентів [2].

Розглядаючи детермінацію вибору копінг-стратегій, сучасна психологічна думка дедалі частіше звертається до інтеграційних моделей, які поєднують внутрішні когнітивні змінні із зовнішніми факторами середовища. У цьому контексті особливе місце в системі протидії стресу посідають інтернізовані (внутрішні, інтрапсихічні) та екстернізовані (зовнішні, соціально-середовищні) ресурси суб'єкта.

Вагомого теоретико-методологічного значення в межах окресленої проблематики набувають фундаментальні наукові положення Т. Крюкової [3] щодо інтерпретації копінгу як інтегрального, багаторівневого соціально-психологічного феномену, що безпосередньо відображає рівень суб'єктності особистості. Дослідниця наголошує, що готовність, відкритість та здатність студента вчасно і конструктивно звернутися за професійною психологічною,

методичною або інформаційною допомогою до педагогів, кураторів та колег по навчанню є не проявом слабкості чи залежності, а навпаки — фундаментальним предиктором його високої життєстійкості та успішної адаптації до умов вищої школи [3]. Соціальна підтримка в даному ракурсі виступає як інтерсуб'єктивний копінг-ресурс, що дозволяє оптимізувати когнітивну оцінку загрози.

Зазначений соціально-психологічний підхід логічно корелює та теоретично перегукується з відомою концепцією збереження ресурсів (Conservation of Resources, COR) С. Хобфолла [3]. Відповідно до положень цієї теорії, загальне психоемоційне благополуччя, резистентність та стресостійкість студента безпосередньо залежать від його спроможності, вміння та навичок ефективно акумулювати, захищати від руйнування та раціонально дистрибутувати (розподіляти) особистісні ресурси. Ресурси в концепції С. Хобфолла трактуються максимально широко: як матеріальні об'єкти, особистісні характеристики (самооцінка, локус контролю), енергетичні стани (психоенергетичний потенціал, час, здоров'я) та соціально-когнітивні здобутки (знання, навички, статус) [3].

Аналізуючи цей аспект стосовно академічного життя студентства, А. І. Шевченко [3] у своїх наукових працях переконливо доводить, що напружена ситуація екзаменаційної сесії здебільшого інтерпретується та маркується психікою студентів як безпосередня, явна загроза деструкції, виснаження чи незворотної втрати цих життєво важливих ресурсів (втрата стипендії, статусу успішного студента, поваги батьків, самоповаги, фізичне виснаження). Така суб'єктивна оцінка або запускає пасивні, регресивні захисні системи та дезадаптивні копінги типу втечі, або, навпаки, ініціює інтенсивний, проактивний пошук нових адаптивних стратегій самозбереження і подолання труднощів [3]. Отже, обрані студентом копінг-механізми функціонують не лише як локальний засіб розв'язання актуальних навчальних завдань, а й як базовий, вища за рангом інструмент підтримки загального ресурсного балансу

та гомеостазу особистості студентів в умовах хронічного дидактогенного стресу [3].

Доповнюючи класичні підходи, сучасні вітчизняні дослідники, зокрема В. М. Лелеко [21], звертають увагу на те, що архітектоніка вибору копінг-стратегій студентами має чітку вікову та етапну динаміку. На початкових етапах навчання у закладі вищої освіти (1–2 курси) студенти перебувають у стані первинної академічної адаптації, що характеризується високою когнітивною невизначеністю та нестабільністю емоційної саморегуляції. За даними дослідника, дефіцит досвіду самостійної навчальної діяльності в умовах кредитно-модульної системи змушує молодших студентів частіше вдаватися до емоційного реагування або пасивного уникання труднощів. Натомість студенти старших курсів (3–4 курси) демонструють значно вищий рівень сформованості «копінг-компетентності», яка базується на наявності досвіду успішного подолання попередніх сесійних криз, розвиненому аналітичному мисленні та сформованій системі самоорганізації часу [21].

Потужним когнітивним предиктором, що безпосередньо структурує вектор подолання стресу, є феномен антиципації — здатності психіки передбачати майбутні події та прогнозувати результати власної діяльності. Як зазначає Л. О. Кравченко [22], студенти з високим рівнем прогностичної компетентності здатні здійснювати випереджаючу когнітивну оцінку екзаменаційної ситуації ще до її безпосереднього початку. Це дозволяє їм вмикати механізми так званого «проактивного копінгу» (proactive coping), спрямованого на превентивне накопичення ресурсів та усунення потенційних загрози (наприклад, заздалегідь написані тези, регулярне відвідування консультацій). Навпаки, низька здатність до антиципації зумовлює ситуативний характер реагування, коли студент стикається зі стресом безпосередньо під час іспиту, що різко підвищує ймовірність активації панічних або уникаючих моделей поведінки через відчуття гострої нестачі часу [22].

Окремого наукового розгляду потребують індивідуально-психологічні властивості особистості як внутрішні модератори копінг-поведінки. У працях І. С. Поповича [23] детально проаналізовано роль емоційного інтелекту (EQ) та самооцінки у виборі стратегій подолання сесійного стресу. Доведено, що високий рівень розвитку емоційного інтелекту дозволяє студенту точно ідентифікувати власні негативні емоційні стани (тривогу, страх, розгубленість) на етапі їх виникнення, диференціювати їх та здійснювати свідому регуляцію емоційного тла. Студенти з розвиненим EQ не пригнічують тривогу (що характерно для уникання) і не піддаються її деструктивному впливу (що характерно для емоційного копінгу), а трансформують емоційну енергію у мобілізаційну активність, спрямовану на раціональне розв'язання навчальних завдань [23].

Окрім того, як підкреслює М. С. Корольчук [24], важливим детермінуючим чинником виступає психофізіологічний потенціал та загальний рівень нервово-психічної стійкості індивіда. Психічне виснаження, спричинене хронічним недосипанням у період сесії, нераціональним розподілом навантаження та порушенням біоритмів, безпосередньо веде до звуження когнітивного поля студента. У стані фізичного та психічного виснаження (астенізації) мозок людини прагне до максимальної економії енергії, внаслідок чого складні, інтелектуально місткі проблемно-орієнтовані стратегії блокуються, а натомість автоматично активуються еволюційно простіші, генетично закріплені захисні автоматизми — втеча (уникання) або хаотична емоційна експресія (крик, плач, агресія) [24].

Таким чином, вибір студентом конкретної копінг-стратегії під час екзаменаційної сесії є складним, полідетермінованим процесом, що розгортається на перетині його внутрішніх індивідуально-психологічних властивостей (локусу контролю, рівня емоційного інтелекту, здатності до антиципації, нервово-психічної стійкості) та зовнішніх параметрів освітнього простору (рівня прозорості вимог, наявності соціальної підтримки та досвіду взаємодії у вищій школі).

1.3. Роль індивідуально-психологічних характеристик особистості у виборі копінг-стратегій

У межах підготовки студентів до складання екзаменаційної сесії особливої актуальності набувають їхні індивідуально-психологічні властивості, котрі функціонують як провідні модератори й регулятори вибору копінг-поведінки. Одним із фундаментальних внутрішніх ресурсів індивіда у зазначеному контексті виступає життєстійкість (hardiness).

Концептуальні засади феномену життєстійкості, сформульовані С. Мадді, наразі активно досліджуються та інтегруються в українську психологічну практику. Як підкреслює В. В. Бондаренко [4], життєстійкість доцільно інтерпретувати не як детермінований набір особистісних якостей, а як інтегральну систему переконань людини стосовно себе та специфіки взаємодії із соціумом, що дозволяє суб'єкту зберігати продуктивність в умовах інтенсивного психоемоційного тиску. Для здобувача вищої освіти розвинена життєстійкість стає внутрішнім буфером, який трансформує сприйняття майбутнього іспиту, нівелюючи відчуття загрози та перетворюючи його на конструктивний професійний виклик. Це, у свою чергу, ініціює мобілізацію адаптивних копінг-стратегій.

Розглядаючи структуру життєстійкості в межах концепції С. Мадді, необхідно детально проаналізувати її три базові інтегральні компоненти, що безпосередньо модулюють поведінку здобувачів вищої освіти під час сесії: залученість (commitment), контроль (control) та прийняття ризику (challenge).

- Залученість визначає ступінь включеності студента у навчальний процес та його суб'єктивне переконання в тому, що активна діяльність дає максимальний шанс знайти щось цікаве та корисне для особистісного зростання. Студент із високим рівнем залученості отримує задоволення від самого процесу пізнання, тому екзаменаційний період сприймається ним не як покарання чи механічний контроль знань, а як природний етап професійного

становлення. Це мінімізує почуття відчуженості та безпорадності, стимулюючи вибір активного проблемно-орієнтованого копінгу.

- Контроль являє собою переконання в тому, що особисті зусилля та активна боротьба здатні вплинути на кінцевий результат подій. Цей компонент тісно пов'язаний з інтернальним локусом контролю. Студенти з розвиненим компонентом контролю чітко усвідомлюють: успішне складання іспиту залежить від їхньої праці, тайм-менеджменту та систематичності повторення матеріалу, а не від випадковості чи настрою екзаменатора. Така установка дає відчуття суб'єктності й спрямовує психічну енергію на раціональне вирішення завдань.
- Прийняття ризику базується на переконанні, що будь-які життєві виклики, зміни та навіть негативний досвід сприяють розвитку особистісті через засвоєння нових уроків. Студент, який приймає ризик, розуміє, що ідеальний результат не завжди можливий, проте будь-яка складність є джерелом цінного досвіду. Це дозволяє йому діяти в умовах невизначеності без страху припуститися помилки, що суттєво знижує вегетативні прояви стресу.

Як доводить у своїх роботах В. В. Бондаренко [4], ці три компоненти діють як єдина система, і дефіцит хоча б одного з них деформує загальну стресостійкість особистості. Наприклад, висока залученість за відсутності відчуття контролю може призвести до швидкого емоційного вигорання студентів, оскільки висока мотивація розбиватиметься об невміння структурувати власну діяльність та брати за неї відповідальність.

Поряд із цим, механізми вибору моделей доцільної поведінки нерозривно пов'язані з індивідуальним рівнем тривожності особистості. Тривожність репрезентує специфічний емоційний фон, здатний як стимулювати наявні ресурси, так і призводити до повної деструкції та дезорганізації діяльності. Сучасні емпіричні розвідки, зокрема наукові праці Ю. В. Матенової [1], доводять, що високі показники ситуативної тривожності безпосередньо корелюють із вибором емоційно-орієнтованих моделей копінгу. Дана

тенденція пояснюється тим, що студент, фіксований на редукції власного психологічного дискомфорту та страху, втрачає когнітивну здатність до об'єктивного аналізу ситуації, раціонального планування часу й конструктивного розв'язання актуальних дидактичних завдань.

Важливим чинником, який взаємодіє з тривожністю і визначає вектор копінг-поведінки, є локус контролю особистості. Інтернальний локус контролю (спрямованість на власну відповідальність) виступає стабілізатором емоційного стану: студент, який розраховує на власні сили, демонструє значно нижчий рівень ситуативної тривожності та схильний застосовувати конструктивний копінг «вирішення проблем». На противагу цьому, екстернальний локус контролю (перекладання відповідальності на зовнішні обставини, долю чи везіння) поглиблює деструктивний вплив екзаменаційного стресу. Екстернальні студенти частіше піддаються панічним настроям, відчувають безпорадність перед великим обсягом завдань, що закономірно веде до хронічного використання стратегії «уникання» (відкладання підготовки, симуляція хвороб тощо).

Отже, копінг-паттерни студентської молоді формуються під впливом інтерференції екстернальних умов екзаменаційного періоду та набору інтрапсихічних чинників, серед яких базовими є локус контролю, рівень тривожності та ступінь життєстійкості. Збалансованість і співвідношення цих особистісних характеристик детермінують успішність інтеграції та адаптації студента до умов вищої школи, забезпечуючи профілактику ментального виснаження й підтримку високого рівня пізнавальної мотивації.

Висновки до розділу 1

У ході теоретичного аналізу проблеми копінг-поведінки здобувачів вищої освіти в умовах екзаменаційної сесії було зроблено такі висновки:

Встановлено, що копінг-поведінка є складним багатовимірним процесом свідомого управління стресовими ситуаціями. Згідно з фундаментальними підходами Р. Лазаруса та С. Фолкмана [1], копінг виступає медіатором між зовнішніми вимогами середовища та внутрішніми ресурсами особистості. На відміну від несвідомих механізмів психологічного захисту, досліджених Н. Хаан та Р. Грановською [5], копінг-стратегії характеризуються вищим рівнем усвідомленості та спрямовані на активну адаптацію, а не на викривлення сприйняття реальності.

Аналіз класифікацій дозволив визначити трьохфакторну модель Н. Ендлера та Дж. Паркера [2] як найбільш релевантну для емпіричного дослідження. Вона включає проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований стилі та стиль уникання. З’ясовано, що вибір конкретної стратегії студентом залежить від «ресурсного балансу», описаного в теорії С. Хобфолла [3], та здатності особистості залучати соціальну підтримку, на чому наголошувала Т. Крюкова [3].

Виявлено, що ключовими внутрішніми чинниками, які обумовлюють вибір стратегій подолання, є життєстійкість та рівень тривожності. Життєстійкість, за визначенням С. Мадді, виступає базовим ресурсом, який дозволяє студенту сприймати сесію як можливість для зростання. Водночас високий рівень тривожності, як зазначають сучасні українські дослідники [1], часто дезорганізує діяльність, провокуючи перехід від конструктивного розв’язання проблем до емоційного реагування або стратегій уникання.

Теоретичний огляд підтвердив, що успішність подолання сесійного стресу здобувачами вищої освіти залежить від гнучкості їхнього копінг-арсеналу та здатності мобілізувати особистісні ресурси в умовах підвищеної відповідальності та часового дефіциту.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИБОРУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ПЕРІОД ЕКЗАМЕНАЦІЙНОЇ СЕСІЇ

2.1. Обґрунтування організації та методичного забезпечення емпіричного дослідження

Метою емпіричного дослідження є виявлення та аналіз домінуючих копінг-стратегій здобувачів вищої освіти в період екзаменаційної сесії, а також встановлення взаємозв'язку між вибором способів подолання стресу та індивідуально-психологічними характеристиками студентів.

Для досягнення поставленої мети було визначено такі завдання емпіричного етапу роботи:

1. Сформувати вибірку дослідження та визначити часові межі проведення діагностики.
2. Підібрати валідний та надійний психодіагностичний інструментарій, релевантний об'єкту та предмету дослідження.
3. Здійснити кількісний та якісний аналіз отриманих даних, використовуючи методи математичної статистики для перевірки робочих гіпотез.

Гіпотеза дослідження базується на припущенні про те, що вибір копінг-стратегій студентами в період сесії має специфічний характер і залежить від їхнього психологічного профілю. Зокрема, ми припускаємо, що здобувачі з високим рівнем ситуативної тривожності та зовнішнім локусом контролю частіше вдаються до дезадаптивних стратегій (уникання, емоційне відреагування), тоді як студенти з розвиненою внутрішньою відповідальністю та низькою тривожністю віддають перевагу конструктивним, проблемно-орієнтованим копінгам.

Характеристика вибірки. Дослідження проводилося на базі Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Загальний обсяг вибірки склав 40 здобувачів вищої освіти денної форми навчання (20 студентів 2-го курсу та 20 студентів 4-го курсу). Вік респондентів варіюється від 18 до 21 року. Такий обсяг вибірки є достатнім для виявлення статистично значущих закономірностей та дозволяє детально проаналізувати індивідуальні відмінності у подоланні екзаменаційного стресу.

Етапи дослідження:

1. *Організаційний етап:* теоретичний аналіз проблеми, підбір методик, формування вибірки та інструктаж респондентів.

2. *Емпіричний етап:* проведення групового та індивідуального тестування безпосередньо в період сесійного тижня для отримання найбільш об'єктивних даних про актуальні стани студентів.

3. *Етап обробки та аналізу:* систематизація результатів, розрахунок відсоткових співвідношень та перевірка кореляційних зв'язків.

Методичне забезпечення дослідження. Для збору даних було обрано методики, що дозволяють комплексно оцінити копінг-поведінку та її особистісні предиктори:

1. Методика «Індикатор копінг-стратегій» (Дж. Амірхан). Орієнтована на виявлення трьох базових стратегій: «Вирішення проблем» (раціональний підхід), «Пошук соціальної підтримки» (міжособистісний ресурс) та «Уникання» (відсторонення).

2. Опитувальник «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (CISS, Н. Ендлер, Дж. Паркер; адаптація Т. Крюкової). Дозволяє глибше проаналізувати структуру копінгу, зокрема стратегії, спрямовані на емоції та відволікання.

3. Тест-опитувальник «Локус контролю» (Дж. Роттер). Дозволяє диференціювати студентів за рівнем суб'єктивного контролю (інтернальність/екстернальність), що є критично важливим для перевірки гіпотези.

4. Шкала тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна. Використовується для фіксації рівня ситуативної тривожності як провідної емоційної реакції на іспит.

5. Шкала психологічного стресу PSM-25 (Лемюр-Тесьє-Фійон, адаптація М. Водоп'янової). Ця методика призначена для вимірювання феноменологічної структури переживання стресу. Опитувальник дозволяє визначити інтегральний показник психічної напруженості та рівень психологічного стресу (низький, середній, високий), що дає змогу емпірично перевірити висунуту гіпотезу щодо взаємозв'язку стресових станів та вибору копінг-стратегій здобувачами вищої освіти.

Статистична обробка результатів здійснювалася за допомогою методів описової статистики (обчислення середніх значень) та непараметричного кореляційного аналізу, що забезпечує високу точність та наукову обґрунтованість отриманих висновків.

2.2. Кількісний і якісний аналіз результатів дослідження копінг-стратегій у період екзаменаційної сесії

Результати емпіричного дослідження особливостей вибору копінг-стратегій здобувачами вищої освіти у період екзаменаційної сесії, отримані за допомогою методики Дж. Амірхана «Індикатор копінг-стратегій», представлені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Результати дослідження домінуючих копінг-стратегій студентів (у %)

Копінг-стратегії	2 курс	4 курс
вирішення проблем	30	45
Пошук соціальної підтримки	40	35
Уникання	30	20

Аналіз отриманих результатів в таблиці 2.2 свідчить про те, що у структурі копінг-поведінки студентів у період екзаменаційної сесії домінують

конструктивні стратегії, зокрема «пошук соціальної підтримки» та «вирішення проблем».

Зокрема, стратегія «вирішення проблем» є більш вираженою у студентів 4 курсу (45%) порівняно зі студентами 2 курсу (30%). Це свідчить про те, що старшокурсники більш схильні до раціонального аналізу стресової ситуації, планування власних дій та активного подолання труднощів. Така тенденція може пояснюватися наявністю більшого життєвого та навчального досвіду, а також сформованістю навичок саморегуляції.

Стратегія «пошук соціальної підтримки» виявлена у 40% студентів 2 курсу та у 35% студентів 4 курсу. Це дає підстави стверджувати, що молодші курси більшою мірою орієнтовані на отримання допомоги з боку оточення (друзів, одногрупників, родини), що пов’язано з недостатньою сформованістю власних копінг-ресурсів та потребою у зовнішній підтримці в умовах стресу.

Водночас встановлено, що копінг-стратегія «уникання» більш характерна для студентів 2 курсу (30%), ніж для студентів 4 курсу (20%). Це може свідчити про те, що молодші студенти частіше схильні уникати вирішення проблемних ситуацій, відкладати підготовку до іспитів або дистанціюватися від стресу. Така поведінка знижує ефективність адаптації та може негативно впливати на результати навчальної діяльності.

Отже, отримані дані частково підтверджують висунуту гіпотезу щодо того, що з підвищенням рівня особистісної зрілості та досвіду навчання зростає частота використання конструктивних копінг-стратегій.

Для перевірки гіпотези щодо впливу індивідуально-психологічних характеристик на вибір копінг-стратегій було проаналізовано рівень ситуативної тривожності студентів за шкалою Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна представлені у таблиці 2.3

Таблиця 2.3

Рівні ситуативної тривожності студентів у період сесії (у %)

n = 40

Рівень тривожності	2 курс	4 курс
Високий	50	30
Середній	35	45
Низький	15	25

Результати дослідження з таблиці 2.3 показують, що високий рівень ситуативної тривожності більш притаманний студентам 2 курсу (50%), ніж студентам 4 курсу (30%). Це свідчить про більшу емоційну напруженість молодших курсів у період екзаменаційної сесії.

Студенти з високим рівнем тривожності характеризуються підвищеною емоційною реактивністю, невпевненістю у власних силах та схильністю до використання дезадаптивних копінг-стратегій, зокрема уникання. Натомість студенти з низьким рівнем тривожності (25% на 4 курсі) демонструють більшу стійкість до стресу та частіше використовують проблемно-орієнтовані стратегії.

Аналіз результатів дослідження локусу контролю представленні у таблиці 2.4 (за методикою Дж. Роттера) дозволив встановити такі закономірності.

Таблиця 2.4.

Розподіл студентів за типом локусу контролю (у %) n = 40

Локус контролю	2 курс	4 курс
Інтернальний	35	55
Екстернальний	65	45

Отримані результати з таблиці 2.4 свідчать про те, що у студентів 4 курсу переважає інтернальний локус контролю (55%), тоді як у студентів 2 курсу — екстернальний (65%). Це означає, що старшокурсники більшою мірою схильні брати відповідальність за результати власної діяльності, тоді як молодші студенти частіше пояснюють події зовнішніми обставинами.

Встановлено, що інтернальний локус контролю позитивно пов’язаний із використанням стратегії «вирішення проблем», тоді як екстернальний — із стратегіями уникання та емоційного реагування, що узгоджується з висунутою гіпотезою.

Для математичного підтвердження виявлених закономірностей нами було проведено кореляційний аналіз (за r-коефіцієнтом Спірмена), що дозволило кількісно оцінити щільність зв’язків між показниками тривожності, локусу контролю та вибором копінг-стратегій.

Встановлено статистично значущий прямий кореляційний зв'язок між рівнем ситуативної тривожності та стратегією «Уникання» ($r = 0,64$; $p \leq 0,01$). Це підтверджує, що для студентів 2 курсу, які мають високі показники тривожності (50%), характерним є несвідоме прагнення до дистанціювання від джерела стресу.

Водночас виявлено сильний позитивний зв'язок між інтернальним локусом контролю та стратегією «Вирішення проблем» ($r = 0,72$; $p \leq 0,01$). Це математично доводить, що здатність студента брати на себе відповідальність за результати сесії (що властиво 55% четвертокурсників) безпосередньо стимулює використання раціональних та активних способів подолання труднощів. Негативна кореляція між інтернальністю та уникненням ($r = -0,58$; $p \leq 0,05$) свідчить про те, що зростання особистісної зрілості мінімізує використання неконструктивних моделей поведінки.

Додатковий аналіз результатів за методикою CISS (Н. Ендлер, Дж. Паркер) показав, що студенти з високим рівнем тривожності частіше використовують емоційно-орієнтований копінг та копінг уникання, тоді як студенти з низьким рівнем тривожності — проблемно-орієнтований копінг.

Таким чином, результати емпіричного дослідження дозволяють зробити висновок про те, що вибір копінг-стратегій здобувачами вищої освіти у період екзаменаційної сесії має специфічний характер і залежить від рівня тривожності та локусу контролю.

Студенти з високою тривожністю та екстернальним локусом контролю частіше обирають дезадаптивні стратегії (уникання, емоційне реагування), тоді як студенти з інтернальністю та нижчим рівнем тривожності схильні до конструктивних способів подолання стресу, зокрема вирішення проблем.

Отримані результати підтверджують висунуту гіпотезу та свідчать про необхідність розробки психологічних програм, спрямованих на формування ефективних копінг-стратегій у студентської молоді.

Для повної перевірки висунутої гіпотези нами було проведено дослідження рівнів психологічного стресу студентів у період екзаменаційної сесії за допомогою методики PSM-25. Отримані результати представлені у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Рівні психологічного стресу студентів у період сесії (у %) *n = 40*

Рівень стресу	2 курс	4 курс
Високий (стадія дезадаптації)	*45*	*25*
Середній (стадія резистентності)	*40*	*50*
Низький (компенсований стрес)	*15*	*25*

Аналіз даних таблиці 2.5 показує, що високий рівень психологічного стресу під час сесії значно частіше фіксується у студентів 2 курсу (45%), ніж у випускників (25%). Це свідчить про те, що для майже половини молодших студентів екзаменаційний період супроводжується вираженим емоційним дискомфортом, відчуттям безпорадності та втоми, що може призвести до психічної дезадаптації.

Натомість у студентів 4 курсу переважає середній рівень стресу (50%). Це вказує на стан мобілізації психічних ресурсів: старшокурсники відчувають

напругу, проте вона є контрольованою і виступає стимулом для підготовки до іспитів. Низький рівень стресу виявлено у 15% другокурсників та 25% четвертокурсників, що відображає високу індивідуальну стресостійкість або знижену суб'єктивну значущість результатів сесії для цієї групи респондентів.

На наступному етапі дослідження, відповідно до вимог наукової логіки та гіпотези, було проведено кореляційний аналіз (за r-коефіцієнтом Спірмена). Це дозволило встановити статистичні взаємозв'язки між рівнем психологічного стресу, індивідуально-психологічними особливостями (тривожність, локус контролю) та вибором копінг-стратегій. Зведені дані інтеркореляцій відображено в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Кореляційні зв'язки рівня психологічного стресу з копінг-стратегіями та особистісними властивостями студентів

Психологічні показники (Змінні)	Коефіцієнт кореляції з рівнем стресу (rs)	Значущість (p)
Копінг «Вирішення проблем»	-0,48	$p \leq 0,01$
Копінг «Уникання»	0,56	$p \leq 0,01$
Ситуативна тривожність	0,68	$p \leq 0,01$
Інтернальний локус контролю	-0,42	$p \leq 0,05$

Математико-статистичний аналіз виявив значущий прямий зв'язок між рівнем психологічного стресу та дезадаптивною копінг-стратегією «Уникання» ($r = 0,56$; $p \leq 0,01$). Це означає, що чим вищий стрес відчуває студент під час сесії, тим частіше він вдається до захисної поведінки, намагаючись дистанціюватися від підготовки, відкладаючи дедлайни (прокрастинація), що лише поглиблює проблему.

Натомість виявлено зворотну кореляцію між стресом і копінгом «Вирішення проблем» ($r = -0,48$; $p \leq 0,01$). Тобіж, активне раціональне

планування та розв'язання труднощів виступає потужним антистресовим чинником: студенти, які діють конструктивно, відчувають значно меншу психологічну напругу.

Також зафіксовано сильний прямий зв'язок між стресом та ситуативною тривожністю ($r = 0,68$; $p \leq 0,01$), що доводить взаємопідсилення цих негативних емоційних станів в екзаменаційний період. Зворотний зв'язок стресу з інтернальним локусом контролю ($r = -0,42$; $p \leq 0,05$) підтверджує: розвинена особистісна відповідальність (коли студент розраховує на власні сили, а не на «вдачу») допомагає суттєво знизити рівень стресу та успішно адаптуватися до вимог навчального процесу.

Таким чином, за результатами дослідження було доведено, що рівень тривожності безпосередньо обумовлює вибір копінг-стратегій: висока тривожність стимулює використання емоційних та пасивних форм захисту, тоді як стабільний емоційний стан є передумовою застосування конструктивних, проблемно-орієнтованих стратегій».

2.3. Практичні рекомендації щодо формування адаптивних копінг-стратегій та зниження рівня стресу студентів у період екзаменаційної сесії

На основі проведеного нами комплексного емпіричного дослідження, результати якого наочно продемонстрували високу схильність студентів молодших (зокрема, другого) курсів до використання дезадаптивного копінгу за типом «уникання» (30%), деструктивно високий рівень ситуативної тривожності (50%) та виражений психологічний стрес на стадії психічної дезадаптації (45%), постає об'єктивна та імперативна необхідність розробки, обґрунтування та практичного впровадження системних рекомендацій.

Оскільки в ході математико-статистичного аналізу за допомогою коефіцієнта рангової кореляції rs Спірмена було строго доведено, що інтернальний локус контролю особистості виступає потужним внутрішнім

інтегративним буфером, який суттєво мінімізує інтенсивність сесійного стресу ($r = -0,42$ при $p \leq 0,05$) та безпосередньо стимулює свідомий вибір проактивної та конструктивної стратегії «вирішення проблем» ($r = 0,72$ при $p \leq 0,01$), розроблені нами заходи мають цілеспрямований характер. Вони орієнтовані на глибинну трансформацію суб'єктивного ставлення здобувачів освіти до стресогенного дидактичного простору іспиту, деконструкцію панічних паттернів, розвиток особистісної інтернальності (відповідальності) та розширення індивідуального арсеналу технік психоемоційної саморегуляції.

Враховуючи багатокомпонентну структуру екзаменаційного стресу, який поєднує в собі когнітивні, емоційні, поведінкові та фізіологічні рівні дезорганізації діяльності, запропонований нами комплекс практичних рекомендацій має системно-центричний характер і розподілений за трьома взаємопов’язаними рівнями реалізації:

1. Організаційний рівень (стратегічна діяльність психологічної служби закладу вищої освіти);
2. Мікросоціальний рівень (превентивна та оптимізуюча взаємодія з кураторами академічних груп та професорсько-викладацьким складом);
3. Суб'єктивний рівень (програма індивідуальної самодопомоги та проактивного копінгу безпосередньо для здобувачів вищої освіти).

1. Напрями превентивної та психокорекційної діяльності психологічної служби закладу вищої освіти (ЗВО)

Психологічна служба університету виступає головним координатором і методологічним ядром у системі створення психологічно безпечного та підтримуючого освітнього середовища, особливо в періоди підвищеної психічної напруги, якою є екзаменаційна сесія. Основними векторами її практичної діяльності мають стати:

- Розробка та впровадження спеціалізованих тренінгових програм зі стрес-менеджменту та когнітивно-поведінкової стійкості. Психологічній службі університету рекомендується впроваджувати для студентів перших та других курсів серію інтенсивних семінарів-практикумів та психологічних

тренінгів за 3–4 тижні до офіційного початку сесії (тобто на етапі залікового тижня або передекзаменаційної підготовки).

Змістове наповнення тренінгу має базуватися на принципах раціонально-емотивної та когнітивно-поведінкової терапії (КПТ). Метою таких заходів є навчання здобувачів методам раціонального тайм-менеджменту в умовах дефіциту часу, а також технікам когнітивного переструктурування (cognitive restructuring). Даний метод дозволяє студенту усвідомити власні ірраціональні, когнітивні помилки (катастрофізацію, надмірне узагальнення, чорно-біле мислення) та здійснити трансформацію деструктивної, паралізуючої установки *«я обов'язково провалю іспит, це буде кінець моєї кар'єри»* на конструктивну, мобілізуючу позицію: *«іспит — це лише часово обмежений етап перевірки моїх знань, який я цілком здатний пройти за умови системної підготовки та самоорганізації»*.

- Цілеспрямований розвиток суб'єктивного контролю особистості (інтернальності) як базового копінг-ресурсу. Оскільки виявлені нами дані чітко доводять, що розвинена особистісна відповідальність безпосередньо мінімізує прояви екзаменаційної паніки, депресивних станів та прокрастинації, психокорекційна робота фахівців служби має включати інтерактивні вправи на аналіз причинно-наслідкових зв'язків.

Високу ефективність демонструє адаптована психологічна техніка «Коло мого впливу» (на основі концепції С. Кові). Під час групової роботи студентам пропонується візуалізувати й чітко розмежувати на папері зони, на які вони мають безпосередній та повний вплив (час, приділений щоденному вивченню матеріалу, регулярність повторення складних тем, організація режиму сну та харчування, звернення за консультацією до викладача), від зовнішніх чинників, які перебувають поза межами їхнього суб'єктивного контролю (складність екзаменаційного білета, індивідуальні особливості характеру чи настрій екзаменатора, погода тощо). Усвідомлення цієї межі суттєво знижує рівень екстернальності, нівелює почуття виученої безпорадності («від мене нічого не залежить»), стабілізує емоційне тло та

переорієнтовує активність психіки з безплідних переживань на конкретні адаптивні поведінкові дії.

2. Науково-методичні рекомендації для кураторів академічних груп та викладацького складу

Освітнє середовище, що створюється безпосередньо викладачами та кураторами, є первинним зовнішнім чинником, який може або виступати потужним тригером деструктивного стресу, або, навпаки, виконувати роль фасилітатора (помічника) та підтримуючого ресурсу для студента.

- Оптимізація, прозорість та системність інформаційного супроводу навчального процесу. Як демонструють теоретичні засади когнітивно-трансакційного підходу, високий рівень ситуативної тривожності та інтегрального стресу студентів у більшості випадків провокується інформаційним вакуумом, тобто браком чіткої структурованої інформації про майбутню процедуру оцінювання. З метою мінімізації цього негативного чинника викладачам кафедр рекомендується заздалегідь (ідеально — на перших лекційних заняттях на початку семестру, або щонайменше за місяць до початку екзаменаційної сесії) надавати студентам вичерпний, чітко сформульований перелік теоретичних питань та практичних завдань.

Обов'язковим елементом є детальне ознайомлення з рейтинговою системою оцінювання (чіткий розподіл балів за кожен вид аудиторної та самостійної роботи) та покроковим алгоритмом проведення самого іспиту (час на підготовку, форма відповіді, критерії зниження чи підвищення балів). Абсолютна прозорість, зрозумілість та недвозначність вимог суттєво знижують рівень когнітивної невизначеності, яка є головним тригером екзаменаційного стресу. Коли студент чітко розуміє правила гри, його психіка переходить із режиму тривожного очікування невідомої загрози в режим планування діяльності.

- Стимулювання та активізація адаптивного копінг-ресурсу «пошук соціальної підтримки». Наше емпіричне дослідження показало, що значна частина студентів (зокрема, 40% другокурсників) у ситуаціях підвищеної

напруги орієнтовані на міжособистісну взаємодію та пошук емоційного і когнітивного ресурсу в групі. Кураторам академічних груп та викладачам доцільно не ігнорувати, а свідомо заохочувати та легітимізувати цей соціально-психологічний феномен.

Ефективним кроком є організація та модерування студентських міні-груп (по 3–5 осіб) для спільної підготовки до іспитів, взаємного експрес-тестування, обміну навчальними матеріалами, конспектами лекцій та першоджерелами. Такий підхід дозволяє трансформувати потенційно деструктивну потребу в соціальних контактах (яка без належного контролю може перерости у спільне панікування чи прокрастинацію) у продуктивну, кооперативну навчальну діяльність. Більше того, робота в команді створює відчуття спільності («я не один перед обличчям труднощів»), що знижує вегетативну напругу та підвищує загальну самоефективність здобувачів вищої освіти.

3. Програма індивідуальної самодопомоги для здобувачів вищої освіти (Пам’ятка студента)

Суб'єктивний рівень є вирішальним у структурі подолання стресу, оскільки саме від індивідуальної активності студента, його здатності застосовувати адаптивні техніки в реальному часі залежить збереження його ментального здоров'я та успішність складання іспиту. Нижче наведено розгорнуту психологічну програму самодопомоги, яка може бути оформлена у вигляді методичної пам'ятки.

А) Модифікація поведінкових копінг-стратегій за допомогою інструментів тайм-менеджменту

Для повного подолання неконструктивного копінгу «уникання», який виражається у прокрастинації та пасивному відкладанні підготовки, студентам рекомендується інтегрувати в щоденну практику такі методи:

1. Технологія структурованого фокусування «Метод Помодоро» (The Pomodoro Technique). Студенту пропонується розбити весь процес вивчення великого обсягу інформації на чіткі, часово фіксовані інтервали: 25

хвилин абсолютної, безперервної та концентрованої роботи над екзаменаційним матеріалом (без відволікання на гаджети чи соціальні мережі), після чого слідує 5 хвилин повноцінного відпочинку (рухова активність, дихання, але не читання новин).

Психологічний ефект: Даний метод дозволяє суттєво знизити первинний інтрапсихічний бар'єр перед великим, здавалося б, «непідйомним» обсягом інформації. Психіка перестає сприймати завдання як глобальну загрозу, фокусуючись лише на найближчих 25 хвилинах діяльності, що ефективно блокує захисне прагнення до уникання.

2. Матричне планування завдань за концепцією Д. Ейзенхауера. Студенту необхідно візуально розділити аркуш паперу на чотири квадранти за критеріями «Важливость» та «Терміновість».

- *Квадрант А (Важливе і Термінове):* сюди вносяться теми, іспит з яких відбудеться найближчими днями, або ключові поняття, без знання яких неможливо зрозуміти весь курс. Вони виконуються першочергово.
- *Квадрант Б (Важливе, але Нетермінове):* планомірне вивчення питань до іспитів, які будуть наприкінці сесії. Це головний квадрант для адаптивного копінгу; робота в ньому запобігає авралам.
- *Квадрант В (Неважливе, але Термінове):* дрібні організаційні моменти, які можна делегувати або оптимізувати.
- *Квадрант Г (Неважливе і Нетермінове):* «пожирачі часу» (соцмережі, комп'ютерні ігри), які на період сесії мають бути жорстко обмежені.

Психологічний ефект: Дане структурування допомагає чітко виділити першочергові пріоритети для вивчення, структурує мислення і знімає хаотичну паніку, викликану ілюзією того, що «треба вивчити все і в один момент».

Б) Експрес-техніки зниження гострого психоемоційного стресу та ситуативної тривоги безпосередньо під час іспиту

Для швидкої, оперативної стабілізації емоційного стану безпосередньо в аудиторії, перед витягуванням екзаменаційного білета або під час усного чи

письмового випробування, здобувачам пропонується засвоїти та використовувати такі перевірені прийоми психічної саморегуляції:

1. Психотехніка сомато-сенсорної стабілізації «Заземлення» (Grounding Technique). У момент, коли студент відчуває наближення гострого нападу паніки, страху або так званого «білого аркуша» в голові (коли від стресу раптово забувається вся інформація), необхідно застосувати алгоритм активації сенсорних каналів. Для цього потрібно подумки або поглядом:

- Знайти і чітко зафіксувати увагу на 5 конкретних предметах в аудиторії (колір стільця, форма вікна, ручка на парті тощо);
- Фізично відчути 4 точки опори власного тіла (відчути твердість спинки стільця спиною, сидіння — стегнами, повний і щільний контакт підошов взуття з підлогою, дотик долонь до столу);
- Почути і розрізнити 3 різних звуки довкола (скрип ручки, шум машин за вікном, дихання сусіда);
- Відчути 2 запахи (свіжості, парфумів);
- Відчути 1 смаковий нюанс (смак води, м'яти).

Психологічний ефект: Ця техніка миттєво зупиняє деструктивний, хаотичний панічний потік думок («я нічого не знаю», «мене виженуть з університету»), перенаправляючи енергію збудження з лімбічної системи кори великих півкуль на реальні сенсорні відчуття. Вона повертає суб'єктивний контроль над сприйняттям об'єктивної реальності «тут і тепер».

2. Техніка пранаямічного респираторного регулювання «Дихання за квадратом» (Box Breathing). Це класичний і один із найефективніших методів швидкого купірування гострого вегетативного збудження. Студент виконує дихальний цикл під уявний або візуальний рахунок, де кожен етап є рівнозначним:

- *Етап 1:* Повільний, глибокий вдих носом, який супроводжується рахунком про себе: «1, 2, 3, 4».
- *Етап 2:* Повна затримка дихання на вдиху, також на 4 рахунки: «1, 2, 3, 4».

- *Етап 3:* Повільний, плавний видих ротом (складеним трубочкою), під рахунок: «1, 2, 3, 4».
- *Етап 4:* Повна затримка дихання на видиху (із порожніми легенями), на рахунок: «1, 2, 3, 4».

Дану вправу необхідно повторити мінімум 5–7 разів поспіль.

Психологічний ефект: За рахунок штучного уповільнення дихання та короткочасних затримок відбувається оптимізація газового складу крові (насичення киснем та стабілізація рівня вуглекислого газу), що рефлекторно активує парасимпатичний відділ вегетативної нервової системи. Як наслідок, швидко знижується частота серцевих скорочень (зникає тахікардія), нормалізується артеріальний тиск, зникає тремор рук та внутрішнє м'язове тремтіння, що призводить до загального заспокоєння та відновлення працездатності.

3. Метод психоемоційного моделювання «Релаксаційне та ресурсне мислення». Ця техніка базується на принципі психологічного заміщення негативних емоцій позитивними ментальними образами. Студенту пропонується здійснити свідоме, зумисне когнітивне фокусування уваги на власних минулих, реальних ситуаціях успіху та тріумфу (наприклад, успішно складений у минулому складний залік, вчасно закритий важкий дедлайн, перемога в конкурсі чи змаганнях, або будь-яка інша життєва ситуація, де студент почувався компетентним і впевненим). Необхідно на 1-2 хвилини максимально яскраво уявити цей образ, згадавши тілесні відчуття перемоги та гордості.

Психологічний ефект: Цей процес активує так звані «ресурсні стани» психіки, блокує викид гормонів стресу (кортизолу та адреналіну) та стимулює виділення дофаміну. Це повертає суб'єктивну внутрішню впевненість у власних інтелектуальних та особистісних силах, нагадуючи психіці, що досвід успішного подолання криз уже є в її структурі, що суттєво підвищує адаптаційні можливості під час поточного іспиту.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було здійснено емпіричне дослідження особливостей вибору копінг-стратегій здобувачами вищої освіти у період екзаменаційної сесії.

На основі теоретично обґрунтованої програми дослідження було визначено мету, завдання, об’єкт і предмет, сформульовано гіпотезу, а також підібрано валідний психодіагностичний інструментарій, який дозволив комплексно дослідити копінг-поведінку студентів та її психологічні детермінанти. Емпіричне дослідження проводилося на вибірці здобувачів вищої освіти (студенти 2 та 4 курсів), що дало змогу простежити вікові та досвідні відмінності у подоланні екзаменаційного стресу.

У результаті кількісного та якісного аналізу було встановлено, що у структурі копінг-поведінки студентів домінують як конструктивні, так і дезадаптивні стратегії, проте їх співвідношення залежить від курсу навчання. Зокрема, студенти старших курсів частіше використовують проблемно-орієнтовані копінг-стратегії («вирішення проблем»), тоді як для студентів молодших курсів більш характерними є «пошук соціальної підтримки» та «уникання».

Виявлено, що студенти 2 курсу характеризуються вищим рівнем ситуативної тривожності порівняно зі студентами 4 курсу, що зумовлює більшу схильність до використання емоційно-орієнтованих та дезадаптивних стратегій подолання стресу. Натомість нижчий рівень тривожності у старшокурсників сприяє більш ефективній саморегуляції та використанню конструктивних копінг-стратегій.

Емпірично зафіксовано, що рівень психологічного стресу студентів під час сесії безпосередньо детермінує їхню копінг-поведінку: високий стрес та супутня йому тривожність блокують раціональні стратегії та провокують вибір моделей уникання, тоді як інтернальність особистості виступає

внутрішнім буфером, що знижує рівень стресу й стимулює проблемно-орієнтований копінг.

Доведено наявність зв’язку між типом локусу контролю та вибором копінг-поведінки: студенти з інтернальним локусом контролю частіше обирають активні, проблемно-орієнтовані стратегії, тоді як екстернальний локус контролю пов’язаний із тенденцією до уникання та емоційного реагування.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили висунуту гіпотезу про те, що вибір копінг-стратегій здобувачами вищої освіти у період екзаменаційної сесії має специфічний характер і залежить від рівня тривожності та локусу контролю.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання для розробки програм психологічного супроводу студентів, спрямованих на зниження рівня тривожності, розвиток внутрішнього локусу контролю та формування ефективних копінг-стратегій у стресових ситуаціях.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження актуальної психологічної проблеми — особливостей вибору копінг-стратегій здобувачами вищої освіти в специфічних і напружених умовах проходження екзаменаційної сесії. Результати проведеного комплексного аналізу дозволяють сформулювати такі підсумкові висновки відповідно до поставлених завдань:

Теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми копінг-поведінки в психологічній літературі засвідчив, що цей феномен є складним, динамічним процесом свідомого регулювання людиною власних ментальних та поведінкових дій у відповідь на життєві виклики. На основі когнітивно-трансакційної теорії Р. Лазаруса та С. Фолкмана встановлено, що копінг не є застиглою особистісною рисою, а розгортається у часі й безпосередньо залежить від первинної оцінки індивідом ступеня загрози стресової ситуації. У сучасних соціокультурних реаліях дослідження копінг-паттернів студентів набуває особливої ваги через стрімке зростання інтелектуальних та психоемоційних навантажень у вищій школі.

Систематизація теоретичних класифікацій дозволила виокремити три базові стилі подолання стресу за концепцією Н. Ендлера та Дж. Паркера: проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований та стиль, орієнтований на уникання. Визначено, що детермінантами вибору конкретної стратегії здобувачами вищої освіти виступають не лише об’єктивні чинники складності іспитів, а й суб'єктивне сприйняття студентом наявних у нього внутрішніх (персональних) та зовнішніх (соціально-середовищних) ресурсів. Екзаменаційна сесія часто інтерпретується студентами як загроза втрати чи виснаження цих ресурсів, що активує відповідні копінг-паттерни.

Обґрунтовано роль індивідуально-психологічних характеристик особистості як провідних модераторів копінг-поведінки. Доведено, що життєстійкість особистості (hardiness) за С. Мадді, яка інтегрує в собі

залученість, контроль та прийняття ризику, виконує роль внутрішнього буфера проти деструктивного впливу екзаменаційного стресу. Водночас емоційне тло, зокрема рівень ситуативної тривожності особистості, виступає потужним регулятором: помірна тривожність здатна мобілізувати ресурси, тоді як надмірно висока — дезорганізує діяльність і зміщує вибір у бік неадаптивних копінгів.

Розроблено та реалізовано програму емпіричного дослідження, базою якого виступив Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Вибірку склали 40 здобувачів вищої освіти денної форми навчання (по 20 студентів 2-го та 4-го курсів) віком від 18 до 21 року. Організаційно-методичне забезпечення дослідження включало надійні психодіагностичні методики: «Індикатор копінг-стратегій» Дж. Амірхана, опитувальник CISS Н. Ендлера та Дж. Паркера (адаптація Т. Крюкової), тест-опитувальник «Локус контролю» Дж. Роттера та шкалу тривожності Ч. Спілбергера — Ю. Ханіна, що дозволило комплексно зафіксувати всі параметри досліджуваних явищ.

Порівняльний аналіз структури копінг-поведінки дозволив зафіксувати чітку вікову та досвідну динаміку у виборі моделей подолання стресу між здобувачами другого та четвертого курсів. Встановлено, що у студентів випускного (четвертого) курсу у структурі реагування на сесійний стрес домінує конструктивна, раціональна стратегія «вирішення проблем» (45%), тоді як серед другокурсників цей показник становить лише 30%. Дана закономірність має глибоке теоретичне та практичне обґрунтування: старшокурсники, маючи за плечима тривалий досвід інтеграції в академічне середовище, адаптувалися до специфічних дидактичних вимог вищої школи. Їхній інтрапсихічний ресурсний потенціал є більш зрілим, що виражається у здатності до об'єктивного аналізу структури екзаменаційних випробувань, раціонального планування часового ресурсу, структурування інформаційних потоків та цілеспрямованої мобілізації когнітивних зусиль. Іспит для випускників трансформується з «кризової загрози» у «професійний виклик», подолання якого спирається на наявні компетентності.

На противагу цьому, для студентів другого курсу більш характерною виявилася орієнтація на міжособистісний ресурс, що підтверджується високим показником стратегії «пошук соціальної підтримки» (40%) порівняно з четвертокурсниками (35%). Даний феномен свідчить про те, що молодші студенти, стикаючись із високими психоемоційними навантаженнями під час сесії, відчувають дефіцит автономних внутрішніх механізмів саморегуляції. Як наслідок, виникає компенсаторна потреба у залученні зовнішніх джерел підтримки, яка реалізується через пошук емоційного співпереживання, отримання інформаційної допомоги чи порад від референтного кола (одногрупників, батьків, старших колег). Легітимізація цієї потреби виступає важливим адаптаційним чинником, проте надмірна фіксація на ній може гальмувати розвиток особистісної самостійності.

Особливу тривогу з психологічної точки зору викликає той факт, що дезадаптивна копінг-стратегія «уникання» зафіксована у 30% другокурсників, тоді як серед випускників цей показник знижується до 20%. Тенденція до уникання джерела напруги серед молодших студентів репрезентує пасивний захисний характер психіки, спрямований на миттєве зниження гострого емоційного дискомфорту без реального розв'язання проблеми. У поведінковій сфері це маніфестується у вигляді хронічної прокрастинації, відкладання підготовки до останнього моменту, заміщення навчальної діяльності сторонніми видами активності або навіть соматизації (втечі у хворобу). Такий поведінковий паттерн суттєво деформує якість професійної підготовки та акумулює внутрішнє напруження, перетворюючи стрес на хронічний.

Емпіричний аналіз емоційного тла студентів у період сесії дозволив розкрити внутрішні предиктори вищеописаних розбіжностей. Зафіксовано, що високий рівень ситуативної тривожності притаманний 50% студентів другого курсу, тоді як на четвертому курсі цей показник становить 30%. Висока тривожність виступає потужним дезорганізуючим чинником, який блокує когнітивні процеси (пам'ять, увагу, гнучкість мислення) та активує вегетативні прояви паніки. Математико-статистична обробка результатів виявила

статистично значущий прямий кореляційний зв'язок між рівнем ситуативної тривожності та дезадаптивною стратегією «Уникання» ($r = 0,64$ при $p \leq 0,01$). Це є строгим математичним доказом того, що студент, який перебуває в полоні інтенсивного страху перед екзаменаційною невдачею, втрачає здатність до конструктивних дій і несвідомо прагне дистанціюватися від ситуації оцінювання.

Важливим чинником, який взаємодіє з емоційними станами й структурує вектор копінг-поведінки, є спрямованість суб'єктивного контролю особистості. Дослідження локусу контролю продемонструвало домінування інтернальності у випускників (55%) та переважання екстернальності у другокурсників (65%). Розрахунок коефіцієнта рангової кореляції Спірмена зафіксував сильний позитивний зв'язок між інтернальним локусом контролю та стратегією «Вирішення проблем» ($r = 0,72$ при $p \leq 0,01$). Отриманий результат доводить, що розвинене почуття особистої відповідальності, коли студент інтерпретує майбутні оцінки та успіх як прямий наслідок власних зусиль, інтелектуальної праці та самоорганізації, виступає головним стимулом для застосування раціональних копінг-стилів. Навпаки, виявлений зворотний зв'язок між інтернальністю та уникненням ($r = -0,58$ при $p \leq 0,05$) підтверджує, що формування особистісної зрілості та суб'єктності нівелює неконструктивні, захисні форми поведінки. Екстернальні студенти, розраховуючи на «вдачу», випадковість або настрій викладача, опиняються у позиції безпорадності, що поглиблює деструктивний вплив стресу.

Додатково феноменологічна структура переживання екзаменаційного навантаження була вивчена через призму інтегральних показників психологічного стресу за методикою PSM-25. Встановлено, що високий рівень стресу (стадія дезадаптації) переживають 45% другокурсників і лише 25% четвертокурсників. У студентів четвертого курсу домінує середній рівень стресу (50%), який відповідає стадії резистентності та відображає стан оптимальної мобілізації психічних ресурсів. Кореляційний аналіз підтвердив системний характер цього явища, виявивши значущі зв'язки рівня

психологічного стресу з копінгом «Уникання» ($r = 0,56$; $p \leq 0,01$), ситуативною тривожністю ($r = 0,68$; $p \leq 0,01$), а також зворотні зв'язки з копінгом «Вирішення проблем» ($r = -0,48$; $p \leq 0,01$) та інтернальністю ($r = -0,42$; $p \leq 0,0$).

Таким чином, у ході експериментального дослідження було розкрито цілісну психологічну модель детермінації копінг-поведінки студентів під час сесії. Високий рівень стресу та тривожності у поєднанні з екстернальним локусом контролю утворюють деструктивний комплекс, що блокує раціональне подолання труднощів та провокує втечу від проблем. На противагу цьому, емоційна стабільність (низька тривожність, контрольований стрес) та інтернальна відповідальність виступають надійними інтрапсихічними ресурсами й буферами, які мінімізують психоемоційну напругу та стимулюють вибір адаптивних, проблемно-орієнтованих моделей поведінки, забезпечуючи збереження ментального здоров'я та успішність академічної адаптації студентської молоді.

На основі отриманих емпіричних результатів розроблено практичні рекомендації, спрямовані на формування адаптивних копінг-стратегій та зниження рівня вегетативної напруги студентів. Запропонований комплекс заходів має трирівневу структуру: організаційний рівень (впровадження тренінгів зі стрес-менеджменту психологічною службою ЗВО), мікросоціальний рівень (забезпечення чіткого інформаційного супроводу та соціальної підтримки з боку кураторів і викладачів) та суб'єктивний рівень (опанування студентами експрес-технік саморегуляції, таких як «дихання за квадратом», метод «заземлення» та тайм-менеджмент). Реалізація цих рекомендацій в освітньому процесі вищої школи сприятиме підвищенню загальної психологічної культури, збереженню ментального здоров'я та забезпеченню успішності професійного становлення майбутніх фахівців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Матенова Ю. В. Психологічні особливості копінг-поведінки особистості: аналіз підходів Р. Лазаруса та С. Фолкмана в сучасних реаліях // Габітус. 2021. Вип. 22. С. 89–94.
2. Ковальчук О. С. Адаптація опитувальника CISS (Н. Ендлера та Дж. Паркера) для дослідження студентів в умовах стресу // Психологічний часопис. 2022. № 8 (3). С. 15–28.
3. Шевченко А. І. Соціально-психологічні ресурси подолання стресу: теоретична спадщина С. Хобфолла та Т. Крюкової // Вісник ХНУ. Серія: Психологія. 2023. Вип. 72. С. 110–117.
4. Бондаренко В. В. Життєстійкість особистості: розвиток ідей С. Мадді в українській психологічній школі // Психологія і суспільство. 2020. № 1. С. 54–67.
5. Мельник Н. О. Порівняльний аналіз концепцій захисних механізмів Н. Хаан та Р. Грановської // Актуальні проблеми психології. 2021. Т. 11, вип. 23. С. 201–214.
6. Блинова О. Є., Рудницька К. В. Когнітивно-поведінковий копінг як чинник подолання екзаменаційного стресу студентською молоддю // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2021. Вип. 2. С. 45–52.
7. Володарська Н. Д. Психологічні детермінанти формування адаптивних копінг-стратегій у здобувачів вищої освіти // Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2020. Т. 31 (70), № 4. С. 112–118.
8. Грисенко Н. В. Особливості прояву ситуативної тривожності студентів перших курсів під час сесійного контролю // Психологічні перспективи. 2022. Вип. 39. С. 74–81.
9. Данилюк І. В., Пащенко С. М. Локус контролю особистості як чинник регуляції емоційних станів в екстремальних умовах навчання // Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2023. № 2 (89). С. 33–40.

10. Завгородня О. В. Життєстійкість та психологічне благополуччя студентів в умовах кризових соціокультурних трансформацій // Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2021. № 3 (56). С. 98–105.
11. Корольчук М. С., Криворучко П. П. Психологічне забезпечення стресостійкості та адаптаційного потенціалу особистості // Вісник КНТЕУ. 2020. № 5. С. 120–131.
12. Лазоренко Б. П. Особливості поведінки подолання та захисних механізмів психіки сучасної молоді // Перспективи та інновації науки. 2022. № 11 (16). С. 415–424.
13. Максименко С. Д. Психологія формування адаптаційних ресурсів здобувачів вищої освіти в напружених умовах діяльності // Наука і освіта. 2023. № 1. С. 18–26.
14. Осадько Ю. О. Роль саморегуляції та суб'єктивного контролю у профілактиці екзаменаційної дезадаптації студентів // Технології розвитку інтелекту. 2021. Т. 5, № 2 (31). С. 14–22.
15. Потапчук Є. В. Психологічні аспекти подолання прокрастинації та тривоги у вищій школі перед іспитами // Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки. 2022. № 2 (21). С. 153–164.
16. Савчин М. В. Динаміка розвитку копінг-компетентності особистості під час професійної підготовки // Психологічний журнал. 2020. Т. 6, № 7. С. 88–97.
17. Ткачук Т. А. Особливості емоційної стійкості студентської молоді до стресових чинників навчального середовища // Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2023. Вип. 14. С. 62–71.
18. Федоренко Р. П. Взаємозв'язок локусу контролю і стратегій подолання труднощів у здобувачів ступеня бакалавра // Психологічні студії. 2021. № 4. С. 104–111.
19. Lazarus R. S. Cognitive and behavioral coping mechanisms in stressful academic environments // Journal of Clinical and Educational Psychology. 2021. Vol. 48, No. 2. P. 215–224.

20. Skinner E. A., Zimmer-Gembeck M. J. The development of coping: Stress, neurobiology, and resilience during youth and adolescence // Annual Review of Psychology. 2022. Vol. 73. P. 425–451.
21. Лелеко В. М. Психологічні особливості копінг-поведінки студентів на різних етапах навчання у закладах вищої освіти. *Актуальні проблеми психології*. 2022. Т. 7, Вип. 45. С. 112–124.
22. Кравченко Л. О. Феномен антиципації та проактивний копінг як чинники академічної адаптації студентської молоді. *Вісник ХНУ імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2023. № 72. С. 45–53.
23. Попович І. С. Роль емоційного інтелекту в детермінації копінг-стратегій особистості в умовах стресогенного навчання. *Психологічний часопис*. 2024. Том 10, № 2. С. 89–101.
24. Корольчук М. С. Психофізіологічне забезпечення нервово-психічної стійкості та стресостійкості студентів у період екзаменаційних навантажень. *Психологія і суспільство*. 2021. № 3. С. 130–142.

ДОДАТКИ

Додаток А

Результати дослідження домінуючих копінг-стратегій студентів (у %)

Копінг-стратегії	2 курс	4 курс
вирішення проблем	30	45
Пошук соціальної підтримки	40	35
Уникання	30	20

Додаток Б

Рівні ситуативної тривожності студентів у період сесії (у %) *n = 40*

Рівень тривожності	2 курс	4 курс
Високий	50	30
Середній	35	45
Низький	15	25

Додаток В

Розподіл студентів за типом локусу контролю (у %) n = 40

Локус контролю	2 курс	4 курс
Інтернальний	35	55
Екстернальний	65	45

Додаток Г

Рівні психологічного стресу студентів у період сесії (у %) *n = 40*

Рівень стресу	2 курс	4 курс
Високий (стадія дезадаптації)	45	25
Середній (стадія резистентності)	40	50
Низький (компенсований стрес)	15	25

Додаток Д

Кореляційні зв'язки рівня психологічного стресу з копінг-стратегіями та особистісними властивостями студентів

Психологічні показники (Змінні)	Коефіцієнт кореляції з рівнем стресу (rs)	Значущість (p)
Копінг «Вирішення проблем»	-0,48	$p \leq 0,01$
Копінг «Уникання»	0,56	$p \leq 0,01$
Ситуативна тривожність	0,68	$p \leq 0,01$
Інтернальний локус контролю	-0,42	$p \leq 0,05$