

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

Артеменко В. В.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
ВПЛИВ АРТ-ТЕРАПІЇ НА ФОРМУВАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ВПЛИВОМ КУМУЛЯТИВНОГО
СТРЕСУ

2025

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

Факультет здоров'я людини
(повне найменування інституту, факультету)
Кафедра психології та соціології
(повна назва кафедри)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

на тему: «Вплив арт-терапії на формування копінг-стратегій студентської
молоді під впливом кумулятивного стресу»

Здобувачка вищої освіти спеціальності 053 Психологія,
ОПП «Психологія», групи ПС-24дм.

В. В. Артеменко

Керівник роботи: д. психол. н., проф.

Ю.О.Бохонкова

Рецензент: д. психол. н., проф., професорка
кафедри психології і педагогіки дошкільної
освіти Університету Григорія Сковороди
в Переяславі МОН України

І.В.Волженцева

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет _____ здоров'я людини _____
Кафедра _____ психології та соціології _____
Освітній ступінь _____ магістр _____
Спеціальність _____ 053 Психологія _____
Освітньо-професійна програма _____ «Психологія» _____

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувачка кафедри
психології та соціології
Бохонкова Ю.О.

“03” вересня 2025 року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

Артеменко Валерії Валеріївни

1. Тема роботи: «Вплив арт-терапії на формування копінг-стратегій студентської молоді під впливом кумулятивного стресу».

Керівник роботи: Ю.О.Бохонкова – д. психол. н., професор кафедри психології та соціології, затверджений наказом по університету від «02» вересня 2025 року, № 141/15.04

2. Строк подання студентом роботи до захисту «10» грудня 2025 року.

3. Вихідні дані до роботи: обсяг роботи – сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами з урахуванням Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015.

4. Зміст основної частини (перелік питань, які потрібно розробити): проаналізувати наукові джерела з зазначеної тематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження; на основі проведеного констатувального експерименту розробити й апробувати програму соціально-психологічного тренінгу. Провести формувальний експеримент. Ефективність проведеного експерименту оцінити за допомогою математичних методів оцінки значущості відмінностей середніх величин.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): таблиці, рисунки (гістограми, діаграми, сегментограми, графіки)

6. Консультанти розділів:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Бохонкова Ю.О. – д. психол. н., проф. кафедри психології та соціології	04.09.2025 р.	16.10.2025 р.
2.	Бохонкова Ю.О. – д. психол. н., проф. кафедри психології та соціології	17.10.2025 р.	24.10.2025 р.
3.	Бохонкова Ю.О. – д. психол. н., проф. кафедри психології та соціології	25.10.2025 р.	03.11.2025 р.

7. Дата видачі завдання: «03» вересня 2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Визначення проблеми, завдань дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	04.09.2025 р. – 07.09.2025 р.	
2	Аналіз літератури за проблемою. Систематичний аналіз наукових джерел. Структурування огляду літератури. Робота над теоретичною частиною дослідження.	08.09.2025 р. – 16.10.2025 р.	
3	Узагальнення результатів констатувального експерименту.	17.10.2025 р. – 24.10.2025 р.	
4	Розробка та апробація програми соціально-психологічного тренінгу.	25.10.2025 р. – 31.10.2025 р.	
5	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів формульовального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики	01.11.2025 р. – 03.11.2025 р.	
6	Узагальнення наукових фактів, написання висновків за результатами проведення дослідження. Технічне оформлення роботи.	04.11.2025 р. – 08.12.2025 р.	
7	Попередній захист роботи	09.12.2025 р. – 10.12.2025 р.	
8	Представлення роботи на зовнішню рецензію.	11.12.2025 р. – 14.12.2025 р.	
9	Перевірка роботи на академічний плагіат.	15.12.2025 р. – 17.12.2025 р.	
10	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту.	18.12.2025 р. – 21.12.2025 р.	
11	Захист кваліфікаційної роботи.	22.12.2025 р. – 27.12.2025 р.	

Здобувачка вищої освіти

Керівник роботи:

д. психол. н., проф.

Артеменко В. В.

Бохонкова Ю.О.

РЕФЕРАТ

Текст –127 с., рис. –2 , табл. –13 , літератури – 113дж., додатків –16

В кваліфікаційній роботі представлено теоретико-методологічні засади вивчення проблеми копінг-стратегій студентської молоді в умовах кумулятивного стресу та проаналізовано можливості арт-терапевтичного втручання як засобу психологічної підтримки.

Проаналізовано, як здобувачі вищої освіти реагують на стрес у складних життєвих обставинах та які внутрішні й зовнішні чинники впливають на формування їхніх копінг-стратегій. Окрема увага приділена тому, як накопичення стресових подій може змінювати поведінку та самосприйняття особистості. Розглянуто роль арт-терапії як способу м'якої психологічної підтримки у таких ситуаціях. Проведено констатувальний етап дослідження, під час якого виявлено особливості копінг-стратегій здобувачів вищої освіти у ситуації кумулятивного стресу. Емпірично досліджено психологічні особливості реакцій на стресові фактори та визначено рівень адаптаційного ресурсу учасників дослідження.

На основі результатів констатувального етапу дослідження було розроблено та апробовано програму арт-терапевтичного тренінгу, спрямованого на підтримку та розвиток ефективних копінг-стратегій у ситуації кумулятивного стресу. Ефективність запропонованих заходів оцінено з використанням t-критерію Стьюдента.

Ключові слова: АРТ-ТЕРАПІЯ, КОПІНГ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, СТРЕС, КУМУЛЯТИВНИЙ СТРЕС, ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ, АДАПТАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ, ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ, ПСИХОПРОФІЛАКТИКА, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, ПСИХОДІАГНОСТИКА, АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНЕ ВТРУЧАННЯ, ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

ABSTRACT

Artemenko V. V. The Influence of Art Therapy on Students' Coping Strategies in the Context of Cumulative Stress. – Qualification work. - Kyiv, 2025.

The qualification work presents the theoretical and methodological foundations for studying the problem of coping strategies among student youth in conditions of cumulative stress and analyzes the possibilities of art therapy intervention as a means of psychological support.

The study analyzes how students respond to stress in challenging life circumstances and identifies the internal and external factors influencing the formation of their coping strategies. Special attention is given to how the accumulation of stressful events can alter behavior and self-perception. The role of art therapy as a method of gentle psychological support in such situations is examined.

The initial (ascertaining) stage of the research was conducted, during which the features of students' coping strategies under cumulative stress were revealed. Psychological characteristics of reactions to stress factors were empirically investigated, and the level of adaptive resources of the participants was determined.

Based on the results of the ascertaining stage, an art therapy intervention program aimed at supporting and developing effective coping strategies among students in conditions of cumulative stress was developed and tested. The effectiveness of the proposed measures was evaluated using the Student's t-test.

Keywords: ART THERAPY, COPING, COPING STRATEGIES, STRESS, CUMULATIVE STRESS, PSYCHOLOGICAL ADAPTATION, ADAPTIVE POTENTIAL, EMOTIONAL BURNOUT, PSYCHOPROPHYLAXIS, CREATIVE SELF-EXPRESSION, EMOTIONAL EXHAUSTION, STRESS RESILIENCE, PSYCHODIAGNOSTICS, ART THERAPY INTERVENTION

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ВПЛИВОМ КУМУЛЯТИВНОГО СТРЕСУ.....	15
1.1. Аналіз проблем дослідження у науковій літературі.....	15
1.2. Індивідуально-психологічні особливості студентської молоді.....	27
1.3. Механізми стресостійкості та копінг-стратегій в умовах кумулятивного стресу.....	36
Висновки до розділу 1.....	62
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ВПЛИВОМ КУМУЛЯТИВНОГО СТРЕСУ.....	65
2.1. Організація та обґрунтування емпіричного дослідження.....	65
2.2. Опис методик для реалізації констатувальних студій.....	67
2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту.....	79
Висновки до розділу 2.....	84
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ В УМОВАХ КУМУЛЯТИВНОГО СТРЕСУ.....	86
3.1. Програма арт-терапевтичного тренінгу.....	86
3.2. Результати формульовального експерименту.....	116
3.3. Статистичний аналіз ефективності корекційного втручання.....	120
Висновки до розділу 3.....	131
ВИСНОВКИ.....	133
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	136
ДОДАТКИ.....	147

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У реаліях швидких соціальних, освітніх та економічних трансформацій студентська молодь дедалі частіше перебуває під впливом психоемоційного напруження, що зумовлює потребу в ефективних підходах до психологічної підтримки та адаптації. Постійне інтелектуальне навантаження, невпевненість у професійних перспективах, високі очікування щодо навчальних і соціальних результатів, а також особливості юнацького віку формують підґрунтя для накопичення стресових станів. Тривалий вплив академічних, міжособистісних і внутрішніх чинників сприяє розвитку кумулятивного стресу, який може спричиняти емоційне виснаження, підвищення тривожності, зниження мотиваційної активності та загального тону особистості. У зв'язку з цим особливої ваги набуває вивчення механізмів формування стресостійкості та ефективних копінг-стратегій здобувачів вищої освіти, що забезпечують стабільність психоемоційного стану й успішну адаптацію до мінливих умов життя.

Актуальність дослідження полягає у необхідності виявлення та узагальнення чинників, що впливають на формування стресостійкості й копінг-стратегій студентської молоді в умовах кумулятивного стресу, зокрема в сучасних соціально-психологічних реаліях українського суспільства. Попри наявність численних теоретичних концепцій, присвячених феномену стресу та подоланню труднощів, у вітчизняній психології все ще бракує цілісних досліджень, які поєднують вивчення стресостійкості, копінг-механізмів та застосування арт-терапевтичних методів саме серед здобувачів вищої освіти. Саме тому це дослідження має наукову новизну й відображає актуальні потреби сучасної психологічної науки.

Результати дослідження можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки здобувачів вищої освіти. Запропоновані підходи сприятимуть підвищенню здатності молоді конструктивно реагувати

на стресові ситуації, формувати адаптивні копінг-стратегії та розвивати емоційну стійкість. Застосування елементів арт-терапії у роботі з молоддю може стати ефективним засобом зміцнення внутрішніх ресурсів, гармонізації емоційного стану та розвитку психоемоційної гнучкості.

Психоемоційне благополуччя здобувачів вищої освіти безпосередньо впливає на їхні навчальні результати, соціальну адаптацію й професійне становлення. В умовах воєнного стану, постійної невизначеності та підвищеного психологічного навантаження особливо важливо забезпечити молоді належну підтримку у формуванні здатності ефективно долати стресові ситуації. Розвиток стресостійкості та конструктивних копінг-стратегій не лише сприяє покращенню якості життя молоді, а й створює підґрунтя для становлення зрілого, відповідального та соціально активного покоління, готового до викликів сучасного світу.

У вітчизняному науковому просторі питання стресостійкості студентської молоді розглядається як у межах загальної психології, так і в прикладних дослідженнях. Зокрема, М. С. Корольчук і В. М. Крайнюк аналізують соціально-психологічні чинники ефективної діяльності в умовах підвищеного напруження, що безпосередньо пов'язано з механізмами подолання стресу. О. А. Гребенюк, М. Кудінова та Я. О. Овсяннікова у своїх працях розглядають феномен стресу як багатокomпонентне явище й акцентують увагу на ролі індивідуальних ресурсів особистості у процесі його подолання. Р. В. Павелків, С. Д. Максименко, В. А. Роменець і В. О. Татенко у своїх теоретичних розвідках визначають методологічні основи психологічного підходу до розвитку особистості, що створює передумови для глибшого розуміння детермінант стресостійкості.

Науковці приділяють значну увагу дослідженню копінг-стратегій як показників адаптивних можливостей студентської молоді. Зокрема, у роботах Л. М. Карамушки, Ю. С. Снігур і Н. В. Родіної подано класифікацію основних типів копіngu та розглянуто їхню роль у подоланні навчальних і життєвих труднощів.

Серед сучасних праць варто відзначити дослідження С. Грабовської, М. Єсип і Р. І. Сірка, у яких аналізується вплив соціального оточення на становлення ефективних стратегій подолання стресових ситуацій у студентському віці. У працях К. М. Березяк, В. І. Романюка та Ю. М. Ящишиної акцент зроблено на психоемоційних особливостях адаптації молоді до кризових умов, зокрема спричинених воєнними подіями, що підкреслює актуальність дослідження феномена кумулятивного стресу.

Вчені також наголошують на важливій ролі внутрішніх ресурсів особистості у формуванні стійкості до стресу. Так, В. Ф. Казібекова, Л. М. Смольська та М. М. Черпіта виокремлюють значення життєстійкості, креативності й психологічних резервів у нейтралізації негативних наслідків стресових чинників. Проблематику психотравматизації та її впливу на особистісний розвиток розглядають Л. І. Паливода, І. Є. Савченко й Н. Семенов, відзначаючи, що травматичний досвід суттєво визначає рівень стресостійкості та здатність ефективно долати труднощі.

Узагальнюючи результати українських досліджень, можна дійти висновку, що стресостійкість формується під впливом комплексу індивідуальних, середовищних і соціокультурних чинників. При цьому копінг-стратегії виступають базовим механізмом подолання кумулятивного стресу. Це відкриває можливості для пошуку й впровадження ефективних психокорекційних та терапевтичних засобів, зокрема арт-терапії, яку сучасні дослідники — Н. М. Атаманчук, І. Г. Головатюк, В. І. Станішевська та О. Тарарина — розглядають як потужний ресурс підтримки адаптаційних можливостей студентської молоді.

Об'єкт дослідження - стресостійкість студентської молоді.

Предмет дослідження - вплив арт-терапії на формування копінг-стратегій студентської молоді під впливом кумулятивного стресу.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність впливу арт-терапії на формування копінг-стратегій студентської молоді під впливом кумулятивного стресу.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до досліджуваної проблеми.
2. Вивчити психологічний зміст арт-терапії як засобу підтримки адаптації особистості.
3. Провести констатувальний етап дослідження копінг-стратегій студентів.
4. Розробити та апробувати програму арт-терапевтичного втручання.
5. Оцінити ефективність арттерапевтичного впливу на копінг-стратегії студентів за допомогою методів математичної статистики.

У процесі визначення **теоретико-методологічної основи дослідження** враховано підходи, викладені у працях вітчизняних науковців, серед яких Н. В. Родіна, та інших дослідників, чії праці розкривають проблематику стресу, копінгу та психологічної підтримки. Теоретико-методологічну основу дослідження складають сучасні наукові концепції, що пояснюють природу стресу, механізми копінг-стратегій та особливості психотерапевтичної допомоги через творчість. В основу покладено когнітивно-транзакційну модель стресу (С. Фолкман, Р. Лазарус), ідеї про значення особистісного ресурсу, внутрішнього потенціалу та здатності до самоцілення (К. Роджерс), а також екзистенційно-гуманістичний підхід (І. Ялом).

Важливе місце посідають принципи системного аналізу (Ф. Акофф, Р. Емері, А. І. Уйомов), цілісності й взаємодетермінованості психічної діяльності та розвитку особистості (А. Б. Коваленко, Г. С. Костюк, С. Д. Максименко). Крім того, враховано наукові положення щодо дослідження стресу, адаптації та життєвих криз (Г. Сельє, Т. М. Титаренко).

Теоретичну базу також становлять сучасні моделі копінг-поведінки (А. Бандура, С. Е. Гобфолл, Л. Дж. Еспінволл, К. С. Карвер, Р. С. Лазарус, М. Ф. Шеєра, Р. Шварцер, Ш. Е. Тейлор) та концепції, що розмежовують копінг-стратегії і психологічні захисти (Л. Беллак, А. Фройд, К. Хорні, Б. Сахдра, П. Тагард, Дж. Е. Вайлант). Значну роль відіграють ідеї, пов'язані з розумінням

несвідомого, об'єктних відносин і колективного несвідомого (З. Фройд, К. Г. Юнг, М. Малер, Л. Сонді).

Методи дослідження визначалися відповідно до поставленої мети, завдань і специфіки об'єкта. У процесі роботи були використані такі основні методи:

– *теоретичний аналіз наукових джерел*, що передбачав вивчення, узагальнення та систематизацію сучасних підходів до проблеми стресу, копінг-стратегій, арт-терапії та адаптаційних механізмів особистості. Застосування цього методу дало змогу визначити теоретико-методологічні засади дослідження та уточнити базові поняття і концепції;

– *експериментальні методи*, зокрема експеримент (констатувальний і формувальний), спостереження, бесіда та тестування. Для діагностики використовувалися: Тест на визначення рівня стресостійкості (Perceived Stress Scale, PSS-10), україномовна версія шкали стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC 10) , Коротка шкала подолання Brief COPE-26 (україномовна адаптація та модифікація для онлайн-діагностики), а також Опитувальник позитивного і негативного афекту PANAS в адаптації М.Б. Кліманської та І.І. Галецької (2020);

– *математико-статистичні методи обробки даних*, що забезпечили систематизацію, узагальнення та інтерпретацію отриманих результатів.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що:

– на основі системно-інтегративного підходу *окреслено* соціально-психологічні чинники, які впливають на формування стресостійкості та копінг-стратегій студентської молоді в умовах кумулятивного стресу. Виокремлено структурні блоки стресостійкості та копінг-поведінки (когнітивно-оцінний, мотиваційно-ціннісний, функціонально-діяльнісний, особистісно-рефлексивний) і розкрито їх зміст;

– *сформульовано* критерії та емпіричні показники рівнів (низький, середній, високий) сформованості зазначених компонентів, а також *визначено* основні етапи (діагностичний, теоретичний, практичний,

контрольно-аналітичний) та організаційні умови ефективного розвитку стресостійкості й адаптивних копінг-стратегій;

– *створено та апробовано* програму використання арт-терапевтичних методів, спрямований на підвищення рівня стресостійкості та формування конструктивних копінг-стратегій; обґрунтовано змістові й процесуальні принципи поетапного впровадження цих практик у навчально-виховний процес;

– *уточнено та поглиблено* розуміння соціально-психологічних детермінант розвитку адаптивних стратегій поведінки в умовах кумулятивного стресу;

– визначено внутрішні та зовнішні ресурси, які сприяють підвищенню стресостійкості й ефективності копінгів здобувачів вищої освіти;

– *подальшого розвитку набули* уявлення про системне формування психоемоційної стабільності та навичок саморегуляції в умовах інтенсивного навчального й соціального навантаження.

Теоретичне значення дослідження полягає в обґрунтуванні соціально-психологічних чинників формування стресостійкості та копінг-стратегій на основі системно-інтегративного підходу, який поєднує методологічно-світоглядні, логіко-розвивальні та координаційно-моніторингові аспекти. У межах дослідження визначено структурні блоки, етапи й організаційні умови, що забезпечують ефективний розвиток стресостійкості та адаптивних копінг-стратегій. Науково й методично обґрунтовано доцільність використання арт-терапевтичних практик як ресурсу для особистісного та психоемоційного зростання студентської молоді.

Практичне значення дослідження полягає у можливості застосування розробленого психодіагностичного комплексу для оцінки рівнів стресостійкості й ефективності копінг-поведінки здобувачів вищої освіти. Результати дослідження апробовані експериментально та можуть бути впроваджені поетапно у психологічну практику й освітній процес.

Запропоновані арт-терапевтичні програми можуть використовуватись у науково-методичній та навчальній роботі з метою підвищення психоемоційної адаптивності, подолання кумулятивного стресу та розвитку внутрішніх ресурсів стабільності й саморегуляції.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ВПЛИВОМ КУМУЛЯТИВНОГО СТРЕСУ

1.1. Аналіз проблем дослідження у науковій літературі

У сучасній психології та психофізіології велика кількість досліджень спрямована на вивчення механізмів адаптації людини до різних стресорів. Перш ніж отримати повне розуміння стійкості до стресу, необхідно врахувати феномен стресу та його системні прояви, включаючи кумулятивний стрес, який виникає внаслідок накопичення напружень протягом певного періоду. Крім того, слід дослідити концепцію стійкості до стресу як складної характеристики психічного та фізіологічного стану індивіда, що допомагає адаптуватися до стресових факторів і підтримувати гомеостаз. У цьому розділі ми розглянемо сучасні теоретичні перспективи щодо проблеми стресу, кумулятивного стресу та стійкості до стресу, їх фізіологічні та психологічні механізми, а також особливості таких процесів у студентської молоді. Такий аналіз допомагає описати існуючі дослідження в цій галузі та визначити складні проблеми, які потребують подальшого вивчення.

Аналізуючи зарубіжні та вітчизняні джерела, можна помітити, що систематичне вивчення стресу як явища розпочалося у середині XX століття. Одним із перших учених, хто вивчав це явище, був канадський фізіолог Ганс Сельє. Продовження цієї роботи можна спостерігати у працях Дж. Грінберта, Г. Салвенді, К. Маслач, Р. Лазаруса та С. Фолкмана. Також актуальні дослідження з цієї проблеми проводять сучасні вітчизняні психологи – Н. Наєнко, А. Леонова, С. Максименко, А. Поплавська [14].

Стрес можна розглядати як особливий тип взаємодії людини з оточенням, який сприймається як загроза особистому добробуту або як перевищення

власних внутрішніх ресурсів. Згідно з класичною концепцією, організм реагує на стрес як на адаптивний процес, що проходить через три основні етапи: тривогу, опір та виснаження. Кожна стадія супроводжується характерними психофізіологічними змінами та специфічними емоційними реакціями. У цілому психологічний стрес можна розуміти як реакцію особистості на ситуацію, коли порушується рівновага між потребами та доступними ресурсами, що потребує мобілізації адаптаційних механізмів. У межах дослідження феномену стресу сформувалися кілька ключових підходів, кожен із яких висвітлює певні аспекти виникнення та перебігу стресових реакцій. Одним із перших був генетично-конституціональний підхід Джо Фуллера, який пояснює опірність організму до стресу насамперед через біологічно зумовлені захисні механізми. Згідно з цим підходом, здатність індивіда протистояти стресовим навантаженням визначається вродженими особливостями функціонування організму і проявляється незалежно від конкретних життєвих обставин.

Інший підхід — модель схильності до стресу, запропонована П. Парсоном, — акцентує на важливості взаємодії між спадковими факторами та умовами зовнішнього середовища. Ця концепція розглядає стрес як результат одночасного впливу тривалих внутрішніх схильностей і несподіваних сильних подразників, що в сукупності можуть спричиняти значне психоемоційне напруження.

Значний внесок у розуміння стресових реакцій зробила й психодинамічна модель, що базується на ідеях Зигмунда Фрейда. В її межах стрес розглядається як продукт внутрішнього психічного конфлікту. Зокрема, Фрейд виокремлював два основні типи тривоги: сигнальну — як усвідомлену реакцію на передбачувану зовнішню небезпеку, і травматичну — як відповідь на несвідомі внутрішні загрози. Саме остання, за психоаналітичним підходом, відіграє ключову роль у формуванні глибинної психічної напруги, що лежить в основі багатьох форм стресу [7].

Окрему увагу привертає модель стресу, запропонована Х. Воффа. У межах цієї концепції стрес розглядається як фізіологічна реакція організму на соціально-психологічні стимули. Автор підкреслює, що характер та інтенсивність цих реакцій значною мірою визначаються особливостями індивідуальних установок, позицій, міжособистісних стосунків, домінуючих мотивів поведінки, а також ступенем визначеності ситуації та ставленням до неї. Таким чином, модель висвітлює багаторівневу взаємодію між особистісними чинниками та зовнішнім середовищем як джерелом стресогенних впливів.

У межах теорії конфліктів, представленої працями Дулі, Дарена Дорфа, Томаса та Грішиної, стрес розуміється як наслідок соціальних протиріч та напруг у взаємодії індивідів та груп. Ця концепція постулює, що одна з основних причин виникнення емоційної напруги — це необхідність дотримуватися суспільних норм та правил, які можуть суперечити особистісним прагненням. Конфліктні соціальні ситуації, зокрема конкуренція за ресурси, статус або обмежені можливості — розглядаються цими авторами як соціальні детермінанти стресу. Відповідно до цього підходу, нерівний розподіл економічних благ і соціальних можливостей, а також структурна нестабільність у суспільстві можуть провокувати постійну психоемоційну напругу. Соціальні аспекти формують ключове підґрунтя для різних наукових підходів, які розглядають виникнення та перебіг психологічного напруження у зв'язку з особливостями соціального розвитку, умовами середовища, життєвими трансформаціями та іншими концепціями, що підкреслюють значення суспільних процесів у впливі на психічний стан особистості та спільнот [7].

У межах поведінкових підходів до розуміння стресу значне місце посідає модель фізіологічного стресу, запропонована Гансом Сельє та пізніше уточнена й розширена Д. Доренвендом. У межах цієї концепції стрес описується як комплекс змін в організмі, що охоплює як процеси пристосування, так і порушення регуляції, які виникають під дією

різноманітних зовнішніх чинників. Важливо, що центральним елементом даної моделі виступає соціальна природа стресогенних стимулів. До них відносяться, зокрема, економічні труднощі, сімейні конфлікти, життєві невдачі тощо — об'єктивні події, які порушують звичний хід життя індивіда або створюють реальну чи потенційну загрозу його стабільності. Автор підкреслює, що такі події не обов'язково є негативними за своєю суттю і не завжди призводять до кризи. Вони можуть стати поштовхом як до дезорганізації поведінки, так і до мобілізації адаптаційних ресурсів, залежно від особистісних характеристик, попереднього досвіду та соціального контексту. Таким чином, стрес у цій моделі постає як багатовимірне явище, в основі якого лежить складна взаємодія між соціальними стимулами та індивідуальними механізмами реагування [7].

Однією з ключових концепцій, що інтегрує як когнітивно-поведінковий, так і емоційно-регулятивний підхід до подолання стресу, є модель, запропонована D.Mechanik [7]. У рамках цієї моделі, стрес розглядається як здатність особистості взаємодіяти з кризовою ситуацією та викликаними нею почуттями. Автор виділяє дві ключові стадії реагування: подолання, яке полягає в активній боротьбі з джерелом стресу, та захист, спрямований на регуляцію внутрішніх емоційних реакцій. Основна увага приділяється формуванню цілеспрямованої поведінки в умовах складних життєвих обставин.

Транзакційна модель стресу, розроблена Т. Коксом і Дж. Макеем, трактує стрес як динамічну взаємодію між людиною та середовищем. Згідно з цією концепцією, у процесі адаптації беруть участь чотири взаємопов'язані компоненти: соціальна підтримка, вимоги середовища, внутрішні ресурси особистості та її потреби й когнітивна оцінка ситуації. В основі моделі лежить п'ятиетапний процес:

1. вплив зовнішніх вимог на особистість,
2. когнітивне оцінювання ситуації та власних можливостей,
3. емоційне переживання стресу,

4. вибір та застосування копінг-стратегій,
5. зворотний зв'язок, що впливає на подальшу адаптацію.

Транзакційний підхід підкреслює, що індивідуальні особливості особистості, локус контролю, наявні копінг-ресурси є визначальними у тому, як саме людина реагує на стресову ситуацію [46].

Особливу увагу заслуговує інтеграційна модель стресу, в якій центральним елементом виступає поняття проблеми, що потребує від індивіда прийняття рішення. У цій моделі під проблемою розуміють вплив стимулів або умов, які змушують особистість діяти поза межами звичайного рівня своїх можливостей. Цей підхід дає змогу аналізувати стрес як процес, пов'язаний із необхідністю мобілізації ресурсів для подолання складнощів, що виходять за межі звичних життєвих ситуацій [7].

Аналіз наукових підходів, запропонованих Ф. Александером, А. Адлером, Р. Лазарусом, К. Хорні, Н. Basowitz, Н. Persky, Sh. Korchin, R. Grinker та D. Mechanic, дозволяє виокремити основні характеристики стресової реакції. До них належать: реакція тривоги, що виникає на фоні загрози незадоволення базових потреб; емоційні чинники, суб'єктивне сприйняття загрози, а також ефективність застосованих копінг-стратегій, які в сукупності забезпечують адаптацію не лише до зовнішньої ситуації, але й до внутрішнього емоційного стану [46].

Узагальнення наукових джерел дозволило виявити ключові підходи до розуміння емоційного реагування на стресові ситуації. Дослідження цієї проблематики активно здійснювали українські науковці, серед яких Л. Балабанова, Г. Костюк, В. Моляко, С. Максименко, Ю. Білоцерківська, Г. Дубчак, Т. Циганчук, М. Томчук, К. Фоменко, В. А. Татенко, О. Я. Чебикін. Суттєвий внесок у дослідження різних проявів стресу зробили й зарубіжні науковці, зокрема Дж. Віткін і Л. Леві, які вивчали когнітивні, емоційні та фізіологічні реакції на стресові впливи [46].

У контексті зазначених теоретичних моделей стає очевидним, що стресогенні чинники можуть поєднувати як біологічні, так і психологічні або

соціальні впливи, а їхні комбінації здобувають найповніше розкриття у біопсихосоціальних та інтегративних підходах. Такий широкий підхід забезпечує основу для розуміння *кумулятивного стресу* — явища особливої значущості у сучасному житті, коли напруження поступово накопичуються внаслідок взаємодії соціальних зв'язків, життєвих ролей і різних життєвих ситуацій.

Кумулятивний стрес досліджується як результат тривалого або багаторазового впливу різноманітних стресорів — соціальних, психологічних, фізіологічних — у різних сферах життя (наприклад, робота, стосунки, фізичне середовище), що у сукупності створюють стійкий фон напруги і негативно впливають на психоемоційне та фізіологічне здоров'я. У таких випадках індивід не зазнає лише одноразового стресу, а опиняється під впливом кумулятивного потоку подій, що поступово виснажують адаптаційні резерви організму. Перехід від одиночного стресового виклику до системного розуміння кумулятивної структури стресу відкриває горизонти для аналізу динаміки психоемоційного добробуту й можливості створення ефективних копінг-стратегій, адаптованих до тривалих і комплексних умов життя.

Як зазначає В.Романюк, здоров'я людини розглядається як багатокомпонентний біопсихосоціальний феномен, що значною мірою залежить від рівня реактивності організму в конкретних умовах діяльності та у відповідному природному й соціальному середовищі. Стрес, будучи загальним адаптаційним синдромом і формою неспецифічної реакції організму, помітно позначається на емоційному та фізичному стані людини. Стресостійкість, як складова психічного здоров'я у взаємозв'язку зі стресореактивністю, підтримує стабільність гомеостазу завдяки використанню морфологічних і функціональних резервів. Оцінювання стресостійкості у поєднанні зі стресореактивністю та ресурсами організму охоплює такі рівні: морфологічний, фізіологічний, гематологічний, біохімічний, імунологічний, а також рівні емоційної та когнітивної сфер і

поведінкової активності. Психофізіологічні чинники, активний відпочинок і методи когнітивно-поведінкової терапії спрямовані на підвищення стресостійкості та збереження психічного здоров'я в умовах професійної чи навчальної діяльності [31].

Ці закономірності набувають особливої ваги у студентської молоді, оскільки саме для неї характерне поєднання високих навчальних і соціальних навантажень. Рівень адаптації студентів значною мірою визначається сформованістю ефективних копінг-стратегій, які допомагають знижувати негативний вплив стресу та підтримувати психологічну стабільність. Враховуючи, що стресостійкість виступає об'єктом дослідження у даній магістерській роботі, дуже важливим є теоретичне осмислення цього поняття [19]. Для формування цілісного уявлення про стрес і стресостійкість варто спершу звернутися до змісту категорії *психічне здоров'я*, адже воно є ключовою складовою адаптаційних ресурсів людини.

Згідно з вітчизняними дослідженнями, психічне здоров'я — це стан внутрішньої стабільності, який характеризується збалансованим функціонуванням психіки та здатністю свідомо регулювати власну поведінку й активність. За класифікацією Всесвітньої організації охорони здоров'я психічне здоров'я визначається низкою ключових ознак: усвідомлення стабільності та цілісності своєї фізичної та психологічної структури; контроль і збалансованість емоцій у схожих обставинах; критичне ставлення до себе та власних вчинків; відповідність психічних реакцій вимогам конкретної ситуації; здатність регулювати дії згідно з соціальними нормами; навичка організовувати власну життєдіяльність і реалізовувати заплановане; готовність адаптувати поведінкові стратегії залежно від обставин [31]. Окрім основних характеристик, психічне здоров'я охоплює кілька взаємопов'язаних компонентів. Емоційний компонент відображає здатність особистості раціонально та доречно проявляти почуття й емоції у різних життєвих обставинах; інтелектуальний компонент стосується процесів отримання, засвоєння та опрацювання інформації з її подальшим застосуванням

відповідно до набутих знань; особистісний компонент включає усвідомлення себе як унікальної особистості, розвиток самопізнання, самооцінки та самореалізації. Порушення рівноваги здатне призводити до деградаційних і деструктивних змін особистості та до її соціальної дезадаптації. Науково доведено, що порушення психічного здоров'я супроводжуються структурними змінами основних психологічних складників, таких як темперамент, інтелект і характер, а також зниженням рівня соціальної активності. Типовою ознаковою дисфункцією психічного здоров'я вважають обмеження можливостей успішно реалізовувати різні професійні функції, зокрема комунікативні, пізнавальні або художньо-естетичні. [31].

Психічне здоров'я особистості виявляється у збалансованому поєднанні внутрішніх характеристик та взаємин з навколишнім середовищем. До його ознак належать здатність усвідомлювати та реалізовувати власні життєві цілі, підтримувати активну життєву позицію, демонструвати волюв'язкості, регулювати емоційні реакції та поведінку, а також адекватно оцінювати себе та свої можливості. Крім внутрішніх характеристик, психічне здоров'я проявляється і через соціальну адаптацію та взаємодію з оточенням. Його рівень безпосередньо корелює з соціальною гармонією, яка проявляється через уміння конструктивно взаємодіяти з оточенням, адаптуватися до змін середовища, виявляти інтерес до подій суспільного життя, відповідально ставитися до спільних справ, дотримуватися етичних норм і проявляти альтруїзм. У широкому сенсі психічне здоров'я можна розглядати як стан, за якого відсутні психічні та поведінкові порушення на певному етапі індивідуального розвитку.

Одним із важливих його маркерів вважають стресостійкість, що перебуває у тісному взаємозв'язку зі стресореактивністю організму. Під останньою розуміють здатність організму певним чином відповідати на вплив змін природного та соціально-побутового оточення, підтримуючи внутрішню рівновагу завдяки роботі нервової та гуморальної систем, які забезпечують адаптаційні процеси [31].

Варто зазначити, що протягом останніх десяти років в Україні спостерігається стабільна увага до проблеми формування стресостійкості. Це підтверджується численними дослідженнями провідних українських вчених, зокрема Г. Рішко, яка вивчала розвиток стресостійкості серед науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів, Т. Циганчук, яка досліджувала динаміку стресових переживань студентів, О. Марковець, що займалась попередженням стресу у майбутніх вчителів, О. Кириленко, яка розглядала психологічні чинники професійного стресу у представників професій типу *людина-людина*, Р. Файчак, що працювала над корекцією екзаменаційного стресу у ліцеїстів, Д. Куриці, який аналізував психологічні фактори професійного стресу у державних службовців, а також В. Корольчук із дослідженнями з психології стресостійкості особистості. Водночас не існує узгодженого визначення щодо поняття стресостійкості, це пояснюється різними підходами до вивчення цієї особистісної характеристики [19].

Стресостійкість невіддільна від стресореактивності, яка відображає фізіологічні процеси реагування організму на дію зовнішніх та внутрішніх стимулів. Під стресостійкістю розуміють здатність людини підтримувати ефективний рівень працездатності навіть у складних або напружених умовах; цей показник можна підвищувати через цілеспрямоване навчання, що передбачає усвідомлений контроль за роботою органів, систем та поведінковою активністю загалом. Стресореактивність, у свою чергу, оцінюють за рівнем гормональної відповіді надниркових залоз, зокрема катехоламінів та кортикостероїдів, тоді як стресостійкість визначають за швидкістю відновлення гормонального балансу після впливу стресора [31].

Фізіологічні прояви стресореактивності включають суттєві зміни гомеостазу та функціональних показників організму, зокрема перерозподіл крові та зміну концентрацій основних речовин, підвищення м'язової активності та напруження опорно-рухової системи, зростання артеріального тиску і частоти серцевих скорочень, зміни дихальної активності, підвищення рівня глюкози і холестерину в крові, а також трансформації імунних

показників і електричної активності мозку. Також спостерігаються зниження слиновиділення та посилення потовиділення. У комплексі ці процеси супроводжуються активацією симпатичного відділу, що забезпечує термінову мобілізацію енергетичних ресурсів. Поряд із фізіологічними змінами, стресореактивність суттєво впливає на емоційний і когнітивний стан людини, проявляючись у підвищеній чутливості сенсорних систем, зміні рівня уваги та активності, звуженні свідомості й посиленні реактивної та особистісної тривожності [31].

У людини, з урахуванням віку та статі, показники стресостійкості перебувають у тісному взаємозв'язку з метаболічними процесами, зокрема з підтриманням балансу між анаболізмом і катаболізмом у відповідь на вплив природних та соціальних стрес-факторів. Крім того, рівень стресостійкості значною мірою визначається функціональною активністю щитоподібної залози, яка в морфофункційній взаємодії з гіпоталамусом і гіпофізом забезпечує ефективне регулювання адаптаційних реакцій організму. Резервні можливості організму поділяють на морфологічні (конституційні) та функціональні, до яких належать біохімічні, фізіологічні та психологічні підсистеми. Фізіологічні резерви, що включають, зокрема, гормональні та метаболічні механізми адаптації, забезпечують швидку мобілізацію енергетичних ресурсів і стабілізацію гомеостазу під час стресових впливів. У цьому контексті стресостійкість і стресореактивність виступають ключовими компонентами психологічних резервів, інтегруючи емоційні, когнітивні та поведінкові реакції з фізіологічними процесами організму [31].

Рівень стресореактивності та стресостійкості організму значною мірою визначається особливостями центральної та автономної нервової системи, а також характеристиками темпераменту, зокрема активністю та емоційністю, включно з проявами тривожності. У випадку сильного, невірноваженого типу нервової системи, де переважають процеси збудження, характерна нестабільність емоційної сфери та підвищена реактивна тривожність, що супроводжується високою стресореактивністю та низьким рівнем

стресостійкості. Для сильного, урівноваженого і рухливого типу, характерного для сангвініків, емоційна сфера відносно стабільна, тривожність помірна, що забезпечує помірний рівень стресореактивності та відносно високий рівень стресостійкості. Сильний, інертний і рухливий тип, типовий для флегматиків і інтровертів, характеризується стабільною емоційною сферою та оптимальним рівнем тривожності, що сприяє ефективній адаптації до стресових впливів. Слабкий, чутливий і неуврівноважений тип вищої нервової діяльності, що поєднується з темпераментом меланхоліка або інтроверта, має нестійку емоційну сферу та надмірну особистісну тривожність, що формує високий рівень стресореактивності та низький рівень стресостійкості [31].

В умовах студентського віку, коли активно формуються психоемоційні й поведінкові стратегії, перелічені особливості слід розглядати як ключові чинники, що впливають на індивідуальні прояви стресостійкості. При проведенні магістерського дослідження ці аспекти необхідно враховувати для точнішого аналізу копінг-стратегій студентів та оцінки їх здатності адаптуватися до стресових ситуацій навчального й соціального середовища.

Отже, є підхід, який ґрунтується на розумінні стресостійкості як цілісної властивості особистості. Серед його прихильників варто виокремити таких науковців, як А. Бондар, В. Бодров, А. Гуріч, О. Джаджула, В. Корольчук, Н. Лебідь, Н. Макаренко, Г. Рішко, Х. Стельмашук та М. Черпіта [19].

В. Мозговий розглядає стресостійкість особистості як результат чотирьох основних типів її концептуалізації. Перший тип пов'язаний із наявністю адекватних захисних механізмів та ефективних стратегій подолання труднощів. Другий ґрунтується на адаптивних когнітивних процесах. Третій визначається специфічними особистісними утвореннями. Четвертий охоплює прояви пошукової активності. При цьому дослідник наголошує, що ключове значення мають психологічні прийоми та форми

поведінки, які дозволяють людині долати складні ситуації навіть за умов інтенсивних негативних переживань [19;22].

В. Казібекова [8] та Я. Овсяннікова [23] визначають стресостійкість особистості на соціально-психологічному рівні як інтегративну здатність, що проявляється у підтриманні ефективної соціальної адаптації, збереженні значущих міжособистісних зв'язків, забезпеченні успішної самореалізації, досягненні життєвих цілей, а також у підтриманні працездатності та оптимального рівня здоров'я [19].

Частина науковців розглядає стресостійкість як близьку до емоційної стійкості категорію. Так, М.С. Корольчук та В.М. Крайнюк визначають психологічну стійкість як рису особистості, що дозволяє зберігати здоров'я і працездатність у складних життєвих ситуаціях та під час різноманітних випробувань. Вони наголошують на важливості вміння контролювати рівень напруги, не доводячи психіку й організм до руйнування, підтримувати стабільний емоційний стан, а також зберігати свободу вибору та поведінки [18]. Р.С. Лазарус і С. Фолкман, у свою чергу, досліджували механізми реакції людини на стрес через призму особистісних стратегій опанування [85]. Лазарус виокремив три основні типи копінгу: проблемно-сфокусований, емоційно-сфокусований та комбінований, до якого може входити уникнення. Н.В. Родіна визначає копінг як комплекс когнітивних, емоційних і поведінкових стратегій, що спрямовані на адаптацію особистості до стресових ситуацій. Ю.В. Тептюк проводила дослідження можливості формування стресостійкості у працівників соціальної сфери в умовах спеціально організованого навчання [41]. За К. Матені, існує низка факторів, які сприяють розвитку стресостійкості. Серед них: сприятливі генетичні передумови, психічна цілісність, віра у власні можливості, здатність регулювати власну поведінку, реалістична оцінка власних можливостей, широта знань, готовність до засвоєння нового, позитивні установки, вміння планувати час, а також наявність соціальної підтримки та матеріальне

забезпечення [89]. Таким чином, існує широкий спектр підходів до розуміння природи стресу та способів його подолання [37].

Аналізуючи наукові підходи до експериментального вивчення стресостійкості, можна дійти висновку, що найбільш продуктивним є її розгляд у межах комплексного підходу. Поділяючи позицію, висловлену Г. М. Ришом [29], стресостійкість варто трактувати як здатність індивіда зберігати ефективність діяльності та життєдіяльності навіть за наявності значних стресових впливів. Ця здатність формується не лише на основі нервових чи фізіологічних особливостей, а є результатом поєднання кількох факторів – нейродинамічних, психодинамічних, особистісних та соціально-психологічних характеристик. Як інтегративна риса, стресостійкість розвивається протягом життя, спираючись як на вроджені особливості людини, так і на вплив соціального середовища. Її основу складають темперамент, особливості психічних процесів, ціннісні орієнтації, набуті знання й досвід, риси характеру, рівень самооцінки та індивідуальні здібності. Важливу роль у підтриманні стресостійкості відіграють ефективні стратегії подолання стресу, які допомагають адаптуватися до несприятливих умов, пом'якшувати дію стресових факторів і зберігати внутрішню рівновагу.

У межах цього дослідження особлива увага приділяється здобувачам вищої освіти, оскільки саме в цей віковий період формується комплекс психологічних характеристик, що визначають здатність до самоконтролю, гнучкості та застосування стратегій подолання стресових ситуацій. У наступному підрозділі буде детально проаналізовано індивідуально-психологічні особливості здобувачів, які визначають їхні психологічні ресурси для справляння зі стресом та пристосування до навчального процесу.

1.2. Індивідуально-психологічні особливості студентської молоді

Сьогодні психологи та педагоги все більше зосереджуються на тому, як допомогти молоді, яка здобуває вищу освіту, зберігати психічне здоров'я та емоційний баланс. Підвищення інтересу до цієї теми зумовлене складністю соціального контексту, в якому сьогодні формується особистість. Молоді люди мають адаптуватися до швидких соціально-економічних змін, вибудовувати власні життєві орієнтири та приймати відповідальні рішення в період, коли природні вікові суперечності поєднуються з новими вимогами освітнього середовища. Освітній процес у закладі вищої освіти нерідко супроводжується підвищеною психологічною напругою, що посилюється модернізацією навчальних програм, зміною форматів роботи й загальним ускладненням вимог до здобувачів. Ситуація стала значно складнішою через повномасштабну війну в Україні, яка зумовила додаткові ризики, невизначеність та емоційну нестабільність. Військова реальність впливає не лише на умови повсякденного життя, а й на систему цінностей, професійні плани та психологічну стійкість молоді. Окремим викликом є розрив між реальними можливостями системи освіти та зростаючими вимогами ринку праці. Це створює відчуття непевності щодо майбутнього, що може провокувати труднощі адаптації, напруження й інколи — зниження впевненості у власних силах. У таких обставинах нерідко спостерігаються прояви зниження навчальної мотивації, втоми, зменшення творчої активності або емоційної виснаженості.

Академік П. Ю. Саух наголошував на важливості формування у молоді вмінь і навичок, які забезпечують здобуття гідних умов життя та сприяють становленню цілісної особистості з гармонійним балансом між реальним і ідеальним «Я» [34]. Ця ідея особливо важлива в контексті студентського віку, коли відбувається активне становлення ідентичності та пошук власного місця у світі. Сучасні підходи до психологічної підтримки та неформальної освіти все частіше орієнтуються на розвиток стресостійкості й життєстійкості як

ключових ресурсів подолання як гострих, так і тривалих стресових впливів [37]. Життестійкість формується не лише через забезпечення соціальних гарантій або матеріальних благ, а й завдяки внутрішнім механізмам саморегуляції, прагненню до самореалізації, пошуку смислів і здатності зберігати *смак до життя* навіть у складних обставинах. Для студентської молоді, яка перебуває в процесі адаптації до нових соціальних та академічних умов, ці якості стають основою ефективного особистісного розвитку та успішної інтеграції у суспільство.

Зрозуміло, що повномасштабна війна суттєво змінила життєві плани більшості українців, зокрема й здобувачів закладів вищої освіти, яким доводиться вибудовувати повсякденність у нових, небезпечних умовах. Пріоритети молоді змістилися: головне — безпека, підтримка армії та збереження життя, тоді як мотивація до навчання стає менш важливою. Однак після завершення війни країна потребуватиме кваліфікованих фахівців, тож збереження освітньої активності вже зараз є інвестицією у майбутнє відновлення держави [3].

Навчання під постійною загрозою бомбардувань, повітряних сигналів тривоги та ризику травм потребує від молоді великих психологічних зусиль. Хронічна тривога, страх за власне життя і близьких, а також невизначеність майбутнього ускладнюють процес адаптації до освітнього середовища. У таких обставинах стресостійкість виступає не лише індивідуальною психологічною якістю, а й ключовим фактором успішного збереження навчальної мотивації та здатності функціонувати в умовах тривалого кризового впливу [3]. Саме тому дослідження психологічних особливостей адаптації студентської молоді і шляхів розвитку їхньої стресостійкості набуває особливого значення. Воно дає змогу не лише окреслити вікові та психологічні характеристики студентського періоду, але й глибше зрозуміти внутрішні ресурси, що забезпечують здатність до ефективного подолання кумулятивного стресу. Ключовим серед них є механізми саморегуляції, від

рівня сформованості яких залежить успішність адаптації та вибір копінг-стратегій.

Вчені досліджують різноманітні компоненти саморегуляційних здібностей людини: М. Боришевський досліджує саморегуляцію поведінки та моральний розвиток на різних вікових етапах; Я. Рейковський зосереджується на емоційно-вольовій сфері; І. Галян вивчає мотиваційно-особистісні аспекти саморегуляції. С.Максименко розглядав здатність людини контролювати власну поведінку та емоції як інтегровану рису особистості, що визначає її гармонійний розвиток. Д. Райтер досліджував способи, якими людина планує свої цілі, мотивує себе до їх реалізації, оцінює прогрес та коригує дії, щоб досягти бажаного результату.

Сьогодні особливу увагу привертає суб'єктний підхід до саморегуляції, який підкреслює здатність особистості усвідомлювати власні дії, свідомо ними керувати та ефективно визначати і досягати поставлені цілі. Роль особистості як суб'єкта регуляції власної поведінки й активності розглянуто у роботах Л. Бурлачука, В. Казміренка, Т. Кириченко, О. Киричука, Г. Куценко, О. Оліфера, Н. Пов'якель, В. Роменця, В. Татенка та Т. Титаренко. Механізми саморегуляції студентів у контексті навчання в іншомовному середовищі досліджувала С. Тетерук, а мотиваційно-смыслову регуляцію в процесі професіоналізації психологів — Ж. Вірна [2].

У сучасних міжнародних дослідженнях значне місце займають роботи, присвячені різним аспектам саморегуляції студентської молодді. Б. Циммерман приділяє увагу тому, яку роль відіграє саморегуляція у стимулюванні навчальної мотивації студентів. К. Гриппен, К. Забруцькі, К. Рес та Г. Шроу акцентують на метакогнітивних процесах, що забезпечують можливість свідомо планувати власну навчальну діяльність, контролювати та оцінювати її. М. Бокарте, Д. Елмер, Д. Шунк та П. Пінтріха досліджують, як саморегуляція пов'язана з відчуттям власної ефективності та самомотивацією. Нарешті, Дж. Сан і Р. Руеда розглядають саморегуляцію як

комплекс поведінкових, емоційних і мисленнєвих аспектів, що взаємодіють для ефективного управління власною активністю [2;100;101;111;112].

Як підкреслює Е.М. Балашов, у психолого-педагогічній науці існує чимало визначень поняття «саморегуляція особистості». Так, у енциклопедії його описують як здатність людини усвідомлено контролювати власну поведінку та психічні стани на основі сприйняття та рефлексії [2;26].

У процесі навчання здобувачів вищої освіти функціонує низка механізмів саморегуляції, серед яких оцінка власних можливостей, прагнення до досягнень, здатність контролювати власну поведінку, самоспостереження та внутрішнє підбадьорення. Самооцінка не лише регулює поведінку, а й слугує внутрішнім ресурсом для збереження психологічної стійкості. Вона виступає ключовим чинником ефективної саморегуляції та тісно пов'язана з умінням планувати та визначати навчальні цілі. Показник власних домагань формується на основі самооцінки та визначає пріоритети й завдання в навчальному процесі. Адекватний рівень домагань дозволяє оцінити необхідний обсяг зусиль для виконання навчальних завдань. У деяких випадках самооцінку перевіряють шляхом порівняння заявленого рівня домагань із фактичними результатами діяльності, в інших — зі сприйняттям і оцінками близьких людей або експертів. Прагнення підтримувати позитивний образ «Я» іноді призводить до завищення власних достоїнств і применшення недоліків. Загалом із віком адекватність самооцінки зростає: у дорослих вона за більшістю показників є більш реалістичною та об'єктивною, що відображає життєвий досвід, когнітивний розвиток і стабілізацію рівня домагань [2]. Самоконтроль допомагає помічати власні помилки під час навчальної діяльності та запобігати їх повторенню в майбутньому. Він безпосередньо впливає на ефективність процесів саморегуляції, сприяє формуванню правильних уявлень у пам'яті та слугує своєрідним орієнтиром. Механізми саморегуляції взаємодіють між собою, підтримуючи та доповнюючи один одного [2].

На думку Е.М. Балашова, розвиток рефлексивних якостей дозволяє аналізувати власні досягнення, коригувати поведінку відповідно до мети та інтересів і приймати свідомі рішення, усвідомлюючи власні цінності та мотиви. Особливе значення має рефлексивний контроль за пізнавальною діяльністю, що забезпечує самопізнання внутрішніх психологічних станів на основі переосмислення досвіду [2;26].

У процесі навчальної діяльності важливу роль відіграють внутрішні механізми, які дозволяють здобувачам вищої освіти підтримувати активність та долати труднощі. Одним із таких механізмів є самостимуляція, що дає можливість мобілізувати власні психологічні та мотиваційні ресурси для виконання навчальних завдань та подолання напружених ситуацій. Функціонування цих процесів безпосередньо пов'язане з ефективністю саморегуляції, яка визначає рівень організованості, стійкості та здатності здобувачів вищої освіти керувати власною навчальною активністю. Саморегуляція забезпечує узгодження зовнішніх вимог освітнього середовища з особистісними можливостями та внутрішніми установками, сприяючи формуванню індивідуальних орієнтирів і власної системи сенсів. Завдяки таким внутрішнім механізмам здобувачі вищої освіти не лише виконують навчальні завдання ефективніше, а й легше адаптуються до нових освітніх та соціальних умов. Це допомагає їм зменшувати вплив стресогенних факторів, краще розуміти власні потреби і вибудовувати конструктивні копінг-стратегії.

Термін «адаптація» вперше був введений науковцем Г. Аубертом у 1865 році і спочатку застосовувався переважно в медичних та психологічних дослідженнях для позначення процесу пристосування органів чуття до дії подразників [24]. Згодом його значення розширилося і почало охоплювати будь-які форми пристосування живих організмів до умов існування. Пізніше термін став використовуватися у соціології та психології для опису того, як людина освоює різні аспекти природного та соціального середовища. У психологічному контексті адаптація розглядається як здатність особистості

підлаштовуватися під умови, у яких вона перебуває, спираючись на поєднання фізіологічних, психологічних та генетично зумовлених особливостей [3]. Навчання у закладі вищої освіти належить до навчально-пізнавальної сфери та вимагає комплексної психологічної адаптації. Вона охоплює кілька взаємопов'язаних аспектів: засвоєння організаційних особливостей і правил навчального закладу з їх подальшим внутрішнім прийняттям; усвідомлення прав, обов'язків та вимог до результатів навчальної діяльності; формування розуміння обраної професії та прагнення опанувати її зміст; встановлення ділових і особистих контактів у групі здобувачів вищої освіти, а також налагодження взаємодії з викладачами та адміністрацією; пристосування до нового режиму життя, збільшених розумових і психологічних навантажень.

Психологічна адаптація здобувачів вищої освіти може мати як позитивні, так і негативні наслідки. Коли вона проходить успішно, особистість легко приймає правила та вимоги навчального закладу, активно долучається до навчального процесу та життя групи, досягає високих академічних результатів, відчуває внутрішнє благополуччя та зберігає оптимальний рівень психічного навантаження. Іноді здобувач вищої освіти може формально дотримуватися норм навчального закладу, але не узгоджувати їх внутрішньо, що зменшує ефективність адаптації. Неефективна або часткова дезадаптація проявляється у зниженні концентрації уваги, погіршенні пам'яті, труднощах із мовленням, а також у страху перед контрольними роботами, публічними виступами та іншими навчальними завданнями. Негативні емоції блокують пізнавальні процеси, що призводить до зниження ефективності навчальної діяльності [3]. Тривалість адаптації залежить від поєднання внутрішніх і зовнішніх чинників і може варіюватися від кількох тижнів до року. У цьому контексті особлива роль належить стресостійкості як внутрішньому ресурсу, що допомагає ефективно регулювати емоції, долати напруження та успішно інтегруватися у навчальне та соціальне середовище.

Внутрішні чинники психологічної адаптації відображають особливості студентського колективу та індивідуальні характеристики молодді, зокрема спрямованість, інтелект, мотивацію та психологічні адаптаційні резерви. До зовнішніх впливів можна віднести: організацію освітнього процесу, матеріально-технічне забезпечення закладу та рівень педагогічної майстерності викладачів. Аналізуючи ці чинники, можна визначити психологічну адаптацію як здатність особистості ефективно пристосовуватися до умов існування, що проявляється у різних сферах життєдіяльності, включно з навчальною діяльністю [3]. Стресостійкість виступає ключовим внутрішнім ресурсом, який допомагає долати напруження та успішно інтегруватися в освітнє та соціальне середовище.

Дистанційне навчання, запроваджене під час війни в Україні, істотно позначається на психологічному стані здобувачів вищої освіти, одночасно створюючи бар'єри для їхньої адаптації. Воно потребує стабільного інтернет-з'єднання та наявності комп'ютера, що ускладнюється руйнуваннями інфраструктури та обмеженим досвідом самостійної роботи з онлайн-платформами й недостатніми цифровими навичками. Ізоляція, обмежений контакт із колективом і підвищене навчальне навантаження сприяють розвитку тривожності та депресивних станів. Психоемоційне напруження знижує концентрацію, ефективність навчальної діяльності та загальну адаптацію студентської молоді. Держава та заклади вищої освіти намагаються пом'якшити ці наслідки: у безпечніших регіонах навчання проводиться очно, а психологічні служби надають безкоштовну допомогу. Незважаючи на ці заходи, дистанційне навчання залишається важким фактором адаптації, що підкреслює значення розвитку внутрішніх ресурсів. Здатність здобувачів вищої освіти ефективно справлятися з психоемоційними навантаженнями та кризовими ситуаціями (застосування адаптивних копінг-стратегій) є вирішальною для підтримки навчальної активності, регулювання емоцій і подолання труднощів навіть за несприятливих умов [3].

На думку К.М.Березяк, психологічна адаптація студента до навчання є ключовою умовою його особистісного та професійного розвитку, адже від її успішності залежить, наскільки швидко та ефективно він оволодіє професійними компетенціями [3]. Крім механізмів саморегуляції та адаптації, індивідуально-психологічні особливості студентської молоді проявляються у структурі їхніх психічних характеристик, що визначають ефективність навчальної та соціальної діяльності. Значну роль відіграє темперамент, який модулює емоційну реактивність, стабільність настрою, швидкість когнітивних та поведінкових реакцій. Молодь з більш емоційно стабільним темпераментом демонструють вищий рівень стресостійкості та здатність до ефективного вибору активних копінг-стратегій, тоді як підвищена чутливість або емоційна лабільність можуть ускладнювати адаптаційні процеси. Суттєве значення мають особистісні ресурси, серед яких організованість, цілеспрямованість, відповідальність, внутрішня мотивація та здатність до самостійного планування. Ці характеристики забезпечують інтеграцію внутрішніх ресурсів, підвищують ефективність саморегуляції та сприяють конструктивній адаптації до навчального середовища, водночас визначаючи вибір копінг-стратегій у стресових ситуаціях. Важливим аспектом є також мотиваційно-ціннісні орієнтації студентів, які формують пріоритети поведінки та визначають спрямованість діяльності. Чітке розуміння власних академічних та життєвих цілей, а також усвідомлення системи цінностей, дозволяє свідомо обирати стратегії реагування на стрес і сприяє активній адаптації до соціально-психологічних вимог навчального процесу. Не менш значущими є соціальні та когнітивні характеристики, зокрема рівень соціальної інтеграції, підтримка з боку однолітків і викладачів, а також когнітивні стилі та навчальні стратегії, що визначають обробку інформації та організацію навчальної діяльності.

Взаємодія цих факторів із механізмами саморегуляції формує *комплексний ресурс*, який забезпечує високий рівень стресостійкості, ефективну адаптацію та оптимальний вибір копінг-стратегій у різноманітних

навчальних і соціальних контекстах. У цьому контексті дослідження стресостійкості студентської молоді у рамках впливу арт-терапії на формування ефективних копінг-стратегій набуває підвищеної значущості, оскільки дозволяє визначити, які методи сприяють самостійному регулюванню емоційного стану, зниженню психологічного навантаження та підвищенню здатності протистояти кумулятивному стресу. Далі, у ході формувального та константуючого експерименту, буде проведено безпосереднє вивчення цих процесів, що дасть змогу оцінити ефективність арт-терапевтичного впливу на студентську молодь.

1.3. Механізми стресостійкості та копінг-стратегій в умовах кумулятивного стресу

Визначення стресостійкості людини пов'язане з певними методологічними та практичними труднощами, які зумовлені специфікою прояву її індивідуальних психологічних реакцій на різноманітні психоемоційні впливи. Якщо для стресорів фізичного або хімічного характеру (наприклад, екстремальні температурні умови, інтенсивне фізичне навантаження або контакт із токсичними речовинами) вже сформовані чіткі критерії оцінки стійкості, то для психологічних стресових факторів встановлення аналогічних параметрів є значно складнішим завданням. Це пояснюється унікальними індивідуальними особливостями людини, серед яких ціннісні пріоритети, життєві установки, базові потреби, сформовані умовні реакції та попередній життєвий досвід. Підтримка та розвиток стресостійкості передбачає свідоме використання та активне вдосконалення внутрішніх і зовнішніх ресурсів, що сприяють пом'якшенню негативного впливу стресових ситуацій. До таких ресурсів відносять різноманітні психологічні, соціальні та поведінкові чинники, які забезпечують ефективне

протистояння стресогенним умовам і підтримку адаптивної, цілеспрямованої поведінки особистості. [47].

Особливе значення для студентської молоді, що перебуває у періоді активного пізнавального та соціального розвитку, мають поведінкові стратегії подолання стресу (копінг-стратегії). Вони формуються під впливом життєвої позиції особистості, рівня її активності, а також потреби у самореалізації та розвитку власних потенціалів і здібностей. Аналізуючи механізми стресостійкості та копінгу у студентської молоді, можна визначити, які ресурси та способи поведінки сприяють ефективній адаптації до кумулятивного стресу та підтримці психоемоційної стабільності.

Як було зазначено в попередньому підрозділі, існує комплекс наукових уявлень про стресостійкість особистості, що дозволяє аналізувати її через призму внутрішніх та зовнішніх детермінант, соціальних, типологічних і особистісних характеристик, а також із урахуванням ефективних стратегій подолання стресу. На підставі отриманих даних стресостійкість визначається як динамічна, структурно-функціональна та цілісна характеристика особистості, що формується в процесі взаємодії індивіда зі стресогенними чинниками. Вона охоплює пізнавальне осмислення ситуації, її об'єктивне оцінювання та вимоги, які висуває середовище. Здатність адекватно оцінювати обставини й власні ресурси впливає на силу та спрямованість реакцій особистості, орієнтованих на зміну елементів стресової ситуації, а також на корекцію когнітивного уявлення, ставлення, мотиваційно-вольової сфери та копінгової поведінки. Ці процеси реалізуються через когнітивно-феноменологічну перспективу особистості та функціонування її структурних компонентів, що визначають рівень стресостійкості на протязі всієї стресової подій. Детермінанти стресостійкості включають як об'єктивні, так і суб'єктивні чинники: характеристики екстремальної ситуації, природжені властивості організму, ранній дитячий досвід, особистісні риси, фактори соціального середовища та когнітивні процеси. Зростання стресостійкості особистості пов'язується з виявленням ресурсів, що допомагають долати

негативні наслідки стресових ситуацій. До таких ресурсів відносять внутрішні та зовнішні змінні, зокрема ефективні стратегії поведінки та копінгові моделі, що визначають здатність індивіда адаптуватися та підтримувати емоційну рівновагу [47].

До внутрішніх ресурсів, що сприяють розвитку та зміцненню стресостійкості особистості, належать самосвідомість і власне уявлення про себе, внутрішній локус контролю, когнітивні навички, комунікативні вміння та специфічні характеристики структурних компонентів стресостійкості. Високий рівень цієї характеристики проявляється у врівноваженості, впевненості в собі, низькій особистісній тривожності, самоконтролі та вольовій стабільності. Значну роль відіграють мотиваційні фактори — прагнення до досягнень, професійного самовдосконалення та соціально значущої діяльності, внутрішній локус контролю й активна позиція щодо діяльності. Початкові прояви стресостійкості можна виявити через швидкість обробки інформації, адаптивність нервової системи, стабільність, стійкість до навантажень та ефективність виконання завдань.

Провідні механізми адаптації до стресу, що визначають рівень стресостійкості, включають асертивну поведінку, активну взаємодію з оточенням та підтримання соціальних контактів. Таким чином, стресостійкість особистості має багаторівневу детермінацію, яка обумовлена як особистісними характеристиками, так і впливом навколишнього середовища. Дослідження механізмів будь-якого психологічного явища є критично важливим для розуміння його сутності, проте воно ускладнюється наявними методичними й теоретичними суперечностями, що повною мірою стосується і механізмів стресостійкості особистості [47]. У цьому контексті доцільно розглянути копінг-стратегії як конкретні поведінкові й когнітивні механізми, через які реалізується стресостійкість та адаптація студентської молоді до кумулятивного стресу.

Копінг-стратегії (або копінг, копінгові стратегії) зазвичай трактуються як сукупність дій, до яких вдається людина у ситуаціях

труднощів чи психологічного напруження. Це поняття охоплює різні форми реакцій особистості — пізнавальні, емоційні та практичні, які спрямовані на адаптацію до складних або критичних ситуацій. Л. Мерфі у 1962 році вперше дав визначення поняттю копінг-стратегії для опису поведінкових реакцій дітей у процесі подолання кризових ситуацій розвитку. Пізніше Р. Лазарус у своїй роботі, присвяченій психологічному стресу, розширив це поняття, визначивши копінг як усвідомлену поведінкову стратегію, що сприяє зниженню рівня стресу та адаптації до нього [84].

Тривалий час вважалось, що копінг активується лише тоді, коли ситуація перевищує звичайні адаптаційні можливості людини, вимагаючи додаткових енергетичних витрат. Це пов'язано з тим, що у надзвичайних обставинах ресурси звичних реакцій виявляються недостатніми. Проте сучасні дослідження дедалі частіше трактують копінг не лише як реакцію на екстремальний стрес, а й як звичний компонент повсякденної поведінки — наприклад, у розв'язанні міжособистісних, професійних чи фінансових труднощів [6]. Також актуальність дослідження копінг-стратегій значно зростає в контексті вивчення особливостей студентської молоді, яка перебуває у дуже вразливому періоді психологічного розвитку та соціалізації.

За Т. М.Титаренко [42], системи, що формуються історично, демонструють набагато складнішу структуру, ніж системи з внутрішньою саморегуляцією, і особистість відноситься саме до таких саморегульованих систем. Зміни в них відбуваються одночасно зворотно і незворотно, що робить особливого значенням дослідження динаміки розвитку особистості, яка супроводжує активне конструювання нею власного Я та життєвого шляху. Особистість складно відокремити від різних контекстів, що її оточують і впливають на неї, іноді настільки, що вони майже повністю її поглинають. Авторка зазначає, що ніхто не може повністю відсторонитися від мінливості життя, де межа між реальним і віртуальним стає розмитою, а вигадані самоідентифікації змінюються швидше, ніж встигають

усвідомлюватися. У цих складних взаємозв'язках важливо розуміти, як проявляється особистість, чи має вона хоч умовні межі і чи не зникає у різноманітних реальностях, комунікативних полях і взаємодіях, у яких існує [42]. В умовах постійної зміни та фрагментації середовища особистість змушена шукати внутрішні ресурси для збереження своєї цілісності. Копінг-стратегії виступають одним із головних засобів адаптації, допомагаючи не лише реагувати на зовнішні виклики, а й підтримувати стабільність самосприйняття у ситуаціях, коли межі ідентичності розмиті, а інформаційне навантаження постійно зростає. Виникнення потреби у таких внутрішніх опорах пояснюється впливом тривалих та повторюваних зовнішніх чинників, що поступово формує психоемоційне напруження, відоме як кумулятивний стрес. Аналізуючи цю проблему, можна побачити, що копінг-стратегії є ключовим психологічним ресурсом, що дозволяє зменшувати наслідки тривалого впливу стресових факторів та підтримувати адаптивну стабільність особистості.

Аналіз наукової літератури демонструє, що дослідження копінг-стратегій є важливою складовою вивчення поведінки особистості, спрямованої на подолання стресу. Відомі психологи Річард Лазарус і Сьюзен Фолкман визначають копінг як комплекс пізнавальних і поведінкових дій, які індивід застосовує для регулювання внутрішніх або зовнішніх вимог, що перевищують його можливості [69].

Українська дослідниця Н.В. Родіна відзначає, що терміни *стрес-долаюча поведінка* і *копінг-поведінка* в багатьох випадках використовуються як синоніми [9]. Здебільшого у вітчизняній психології дослідження копінгу здійснюється на рівні емпіричного аналізу окремих його характеристик у специфічних вибірках (І. Ф. Аршава, О. В. Брюханов, О. О. Назаров, Е. Л. Носенко, Т. Л. Ряполова, О. І. Склень, О. В. Тімченко) або ж встановлення зв'язку цих характеристик із різними індивідуально-психологічними чи соціально-демографічними особливостями (І. О. Корнієнко, О. Є. Самара, Т. А. Ткачук, Д. В. Штриголь). Окремі українські дослідники (Е. Л. Носенко, З.

А. Сивогракова, В. І. Шебанова) провели оглядові роботи, в яких проаналізували стан вивчення копінг-поведінки у науковому просторі України. Водночас, спроби комплексного узагальнення, систематизації та концептуалізації феномену копінгу наразі залишаються недостатньо представленими. Слід зауважити, що сучасні наукові погляди включають низку теоретичних підходів до розуміння копінг-поведінки, які часто різняться або навіть мають суперечливий характер (наприклад, Р. С. Лазарус, С. Фолкман, С. Е. Гобфолл, К. С. Карвер, М. Ф. Шеєр, А. Бандура, Р. Шварцер, Л. Дж. Еспінволл, Ш. Е. Тейлор). У межах цих підходів подолання життєвих труднощів та криз аналізується через призму функціонування різних рівнів психіки — свідомого, підсвідомого та несвідомого. Водночас, дослідники акцентують увагу на складнощах, що виникають у процесі операціоналізації понять, пов'язаних із копінгом, а також на методологічних викликах у дослідженні цього феномену [30].

Розгляд методологічних засад дослідження копінг-стратегій є необхідним етапом наукового аналізу, адже саме методологія визначає глибину, напрям і спосіб вивчення копінгу як складного психологічного феномену. У контексті цієї магістерської роботи це дозволяє обґрунтувати вибір теоретичних підходів і дослідницьких інструментів, релевантних для вивчення копінг-поведінки студентської молоді в умовах кумулятивного стресу.

Отже, упродовж розвитку психологічної науки адаптивну поведінку тлумачили по-різному, залежно від домінуючих теоретичних підходів — як результат переважно свідомих або несвідомих процесів. Незважаючи на те, що термін *копінг* порівняно недавно увійшов до психологічного лексикону, питання, пов'язані з подоланням труднощів та адаптацією, розглядалися в більшості ключових напрямів психології [30].

У межах психодинамічного підходу, започаткованого З. Фройдом, було сформовано методологічне підґрунтя для дослідження копінг-поведінки як системи переважно несвідомих реакцій особистості на загрозу внутрішній

рівновазі. Як відомо, психодинамічній традиції ключовою виступає ідея внутрішнього конфлікту, що виникає внаслідок неприйняття окремих аспектів власної психіки. Сам термін *динаміка* З. Фройд запозичив із фізики XIX століття, аби описати напругу між протилежно спрямованими психічними силами, що породжують третю, компенсаційну реакцію. Питання подолання складних життєвих ситуацій у межах психоаналітичної парадигми, а також у споріднених напрямках, зазвичай розглядалося через призму механізмів психологічного захисту. У психоаналітичному підході тривога відіграє провідну роль як у розвитку особистості, так і у формуванні стратегій подолання. У різні періоди своєї наукової діяльності З. Фройд по-різному трактував природу тривоги. У ранніх роботах (зокрема, 1894 року) переважав фізіологічний підхід, згідно з яким тривога є реакцією на внутрішні імпульси, що виникають у сфері Ід. У пізнішій концепції [73] Фройд розрізняв два типи тривоги в межах Его: реалістичну та невротичну. Перша зумовлена зовнішніми загрозами, тоді як друга виникає через неспроможність Его протистояти внутрішнім (інтрапсихічним) імпульсам, насамперед агресивного чи сексуального характеру, що сприймаються як потенційно небезпечні. Тривога часто активується ще до настання реальної загрози — як реакція на підсвідоме або передсвідоме сприйняття ситуації, що нагадує попередню травматичну подію. Якщо Его володіє достатнім ресурсом для обробки такої ситуації, то вплив несвідомих процесів знижується. У цьому контексті копінг-стратегії розглядаються як регуляторні механізми, за допомогою яких Его відповідає на виклики, пов'язані з тривогою [30].

Отже, у психоаналітичній традиції, зокрема у працях А. Фройд (1936) ключовою стала ідея домінування несвідомих процесів у подоланні тривоги, яка виникає у відповідь на загрозу [72]. Дослідниця підкреслювала, що індивід використовує певні форми адаптації до стресу, які є для нього пріоритетними, і що ці форми мають тісний зв'язок з глибинними особистісними структурами, включно з психопатологічними елементами.

Згодом ці положення лягли в основу подальших теоретичних і емпіричних розвідок у сфері копінг-поведінки та дослідження індивідуального несвідомого [30].

З погляду психоаналітичного підходу, копінг (за визначенням Б. Е. Джейкобса), це переважно несвідома відповідь особистості на тривогу та адаптаційні виклики [80]. Такий підхід охоплює як Его-захисні механізми, так і характерні реакції, які визначають індивідуальний стиль подолання стресу. Несвідоме, згідно з автором, відіграє ключову роль у виникненні невротичної тривоги, яка ускладнює здатність індивіда безпосередньо вирішувати складні або загрозливі ситуації. У зв'язку з цим активізуються непрямі форми реагування, що підтверджує значну роль несвідомих процесів у формуванні копінг-стратегій [30]. За Б. Е. Джейкобсом [80], копінг-стратегії індивіда виникають у моменти, коли особистість намагається знизити рівень тривоги, а особистісний стиль або характер є результатом повторюваних спроб упоратися з внутрішніми конфліктами.

У психоаналітичному підході К.Хорні акцентувала увагу на міжособистісній природі тривоги та її зв'язку з формуванням невротичних копінг-стратегій [79]. Вона розглядала копінг як генералізовану відповідь особистості на тривожність, зумовлену міжособистісними конфліктами, і підкреслювала розрив між зовнішньою поведінкою та внутрішнім досвідом індивіда. Важливим є також її внесок у розуміння ролі уявних міжособистісних сценаріїв у механізмах подолання. Хорні виділила три основні невротичні орієнтації:

1. рух до людей (залежливий тип),
2. рух проти людей (агресивний, домінантний тип),
3. рух від людей (унікальний, ізольований тип) [79].

Зокрема, у стратегії *руху до людей* провідною є нав'язлива потреба в любові та схваленні. Така потреба, будучи формою захисту від базальної тривоги, парадоксальним чином ускладнює здатність до зрілих стосунків. Індивід, який обирає цю копінг-стратегію, прагне схвалення від усіх,

включно з тими, хто йому байдужий або навіть неприємний. Невротичне прагнення до любові супроводжується образом себе як вразливої, беззахисної особистості в середовищі, сповненому ворожості. У відповідь на це формується фантазія: Якщо я здобуду їхню любов, то відчуватиму безпеку, що підкріплює відповідний поведінковий стиль і посилює проєктивні механізми щодо ворожості з боку оточення [30].

Другою копінг-орієнтацією є *рух проти людей*, яка характеризується прагненням до подолання базальної тривоги шляхом домінування, досягнень, впливу або влади. Такий стиль поведінки базується на переконанні, що сила забезпечує безпеку, а слабкість — небезпеку. Хоча зовні цей стиль може відповідати соціальним нормам, його основою є внутрішня ворожість та потреба контролювати інших. У центрі цієї динаміки — уявлення: Якщо я змушу їх підкоритися або поважати мене, я почуватимусь у безпеці.

Третя стратегія — *рух від людей* — є копінг-спробою уникнути міжособистісної взаємодії задля зменшення тривожності. Її основою є компульсивна потреба уникати емоційної залученості, що часто пов'язана з попереднім негативним досвідом у стосунках. На відміну від інших орієнтацій, уникнення тут виступає як домінуючий стиль поведінки. Індивід прагне створити уявний простір недоторканності, де відчувається захищеність. Проте будь-яке «проникнення» зовнішнього світу в цей простір підсилює тривожність. Цю установку супроводжує фантазія: Якщо я відсторонюся від інших, я зможу почуватися в безпеці. Попри прагнення до спокою, домінуючим афектом часто виступає гнів.

У межах психодинамічного підходу формування копінг-стратегій розглядається як наслідок розвитку особистості у контексті психосексуальних та психосоціальних етапів. Ці стратегії є реакцією Его на внутрішні конфлікти, що діють на несвідомому рівні, та служать механізмом адаптації до середовища. Модифікація усталених копінг-механізмів є складним процесом, оскільки потребує глибинної трансформації несвідомих структур [80].

За Р. С. Лазарусом [86, с. 671], дослідження стресу, копіngu та емоцій повинні враховувати вплив несвідомих процесів та захисних механізмів его. Він підкреслює, що більшість оцінювальних процесів у людини відбувається без повного усвідомлення факторів, які формують її емоційні реакції. Поведінкові реакції особистості у кризових ситуаціях значною мірою визначаються неусвідомлюваними внутрішніми тенденціями, які можуть залишатися латентними в звичайних умовах, за відсутності стресових факторів [30]. Одним із ключових механізмів, що зумовлює прояв цих тенденцій у міжособистісній взаємодії, є феномен перенесення. У психоаналітичній традиції цей термін був упроваджений З. Фройдом для опису несвідомого процесу перенесення минулого досвіду, зокрема дитячих переживань, на сучасні об'єкти [61]. Спочатку концепція трансферу розглядалася переважно у межах психоаналітичної терапії, однак подальші дослідження засвідчили її універсальність у міжособистісних стосунках загалом. Проте подальші дослідження показали, що феномен перенесення виходить за межі суто психотерапевтичного контексту. Г. С. Салліван запропонував власну концепцію перенесення у міжособистісних стосунках [103]. У класичній психоаналітичній парадигмі Р. Грінсон трактує перенесення як прояв внутрішніх емоцій, бажань, установок і уявлень, що виникають через активність захисних механізмів; ці реакції не відповідають реальній особі, а повторюють патерни, сформовані в ранньому дитинстві щодо значущих для індивіда фігур [75]. Дж. Сендлер пропонує ширше розуміння цього явища, вважаючи, що перенесення відображає не лише минулий досвід, а й включає уявлення про майбутнє [98].

За Л. Беллаком, поняття *копінг-стратегії* охоплює ширший спектр психічної діяльності, ніж традиційні захисні механізми [60]. У межах его-психології будь-яка форма поведінки — від сновидінь і невротичних симптомів до повсякденних реакцій — розглядається як спроба зниження тривоги. Формування копінг-стратегій тісно пов'язане з розвитком Его-функцій. Зокрема, у процесі їх дозрівання захисні механізми інтегруються в

несвідомість.Копінги, у свою чергу, функціонують у взаємозв'язку з характерологічними особливостями, механізмами захисту, феноменом перенесення та іншими психодинамічними процесами, включаючи невротичні прояви [30].

У межах аналітичної психології К. Г. Юнга адаптація до складних життєвих обставин розглядається крізь призму дії колективного несвідомого — глибинного рівня психіки, що містить універсальні архетипові структури. Архетипи, за Юнгом, є первинними психічними формами, які не ґрунтуються на індивідуальному досвіді, а мають апріорний, позаособистісний характер. Подібно до ідей Платона, архетипи існують незалежно від чуттєвого досвіду, але, на відміну від платонівської традиції, Юнг вважав, що вони проявляються спонтанно — особливо під час криз, коли свідомий рівень психіки виявляється вразливим і втрачає контроль. У таких станах архетипи «активуються» і впливають на поведінку, емоції й способи подолання труднощів, відкриваючи доступ до глибинних ресурсів особистості [59].

На думку сучасних дослідників, архетипові структури відіграють суттєву роль у формуванні копінг-поведінки. Так, система психологічного захисту включає три рівні: колективне несвідоме (архетипи), підсвідомі механізми захисту та усвідомлені поведінкові патерни. Від глибинного до поверхневого рівня зменшується інтенсивність реакцій, але зростає можливість їх свідомого регулювання. Колективне несвідоме активує найпотужніші й найменш контрольовані копінг-стратегії, які часто не відображають інтересів конкретної особистості, а служать адаптації на рівні соціуму загалом. Ці стратегії захисту вирізняються кількома особливостями: надособистісною (позачасовою) значущістю, невідворотністю прояву та гнучкістю форм реалізації. Хоч архетипічні моделі ґрунтуються на архаїчних формах реагування, у сучасних умовах вони не проявляються буквально, а трансформуються відповідно до нових контекстів. Така трансформація архетипових реакцій забезпечує адаптацію до нових соціокультурних

обставин, хоча і не завжди узгоджується з індивідуальними потребами чи прагненнями людини [30].

У межах біхевіористського та позитивістського підходів до розуміння особистості феномен копіngu тлумачиться передусім як безпосередня поведінкова відповідь на дію зовнішніх подразників. Зокрема, у праці С. Левіна та Г. Урсіна, копінг розглядається як послідовність адаптивних реакцій, які спрямовані на зниження дистресу шляхом уникнення або мінімізації дії середовищних загроз [87]. Такий підхід фокусується на об'єктивно вимірюваних реакціях, що можуть бути зафіксовані у поведінці, при цьому внутрішні суб'єктивні переживання, а також свідомі чи неусвідомлені регуляційні процеси залишаються поза увагою. Це визначає певні обмеження даної парадигми, адже вона не враховує складну психологічну реальність, в якій копінг є не лише реакцією, але й внутрішнім досвідом подолання, що включає афективні, когнітивні та мотиваційні компоненти. Крім того, такий редукціоністський підхід ускладнює розуміння глибинних детермінант копінг-поведінки, зокрема тих, що мають коріння в минулому досвіді, міжособистісній динаміці або психодинамічних структурах. Таким чином, хоча поведінкові моделі копіngu мають цінність для об'єктивного вимірювання адаптаційних реакцій, вони не охоплюють повною мірою складну внутрішню роботу особистості в умовах кризи чи стресу.

У межах екзистенційної психології особистість розглядається насамперед у контексті граничних, кризових ситуацій, які виводять людину за межі звичного повсякдення. Такі ситуації оголюють фундаментальні питання буття, свободи, відповідальності, ізоляції та смерті, ставлячи людину в умови максимальної внутрішньої напруги. Індивід у цей момент ніби відокремлюється від буденності та змушений стикнутися з екзистенційною реальністю власного існування. Один із засновників екзистенційного підходу, Віктор Франкл, наголошував, що життя має сенс за будь-яких обставин, і навіть у найтяжчих умовах людина здатна усвідомити вищу мету

або внутрішню місію. У своїх працях він підкреслював, що саме прагнення до сенсу є ключовим рушієм людської поведінки, а не задоволення чи влада [71]. Це положення мало значний вплив на подальші психологічні теорії стресу та подолання, зокрема на когнітивну модель Річарда Лазаруса. У його концепції копіngu велику роль відіграє процес когнітивної оцінки — тобто осмислення ситуації та її значення для особистості. Лазарус зазначає, що люди, які здатні інтерпретувати кризу як частину осмисленого життєвого шляху, зазвичай демонструють вищу стресостійкість і краще справляються з труднощами [86]. Отже, у межах екзистенційної парадигми копінг трактується не лише як спосіб регуляції поведінки чи емоцій, а як форма внутрішнього діалогу зі змістом життя. Пошук сенсу стає внутрішнім ресурсом, який не лише знижує інтенсивність переживань, але й трансформує досвід страждання в особистісне зростання [30].

Когнітивна психологія в основному наголошує на свідомих аспектах копінг-поведінки. Зокрема, Л. Мерфі визначала копінг як активні зусилля індивіда, орієнтовані на справляння з важкими обставинами життя, підкреслюючи прагнення особистості до усвідомленого вирішення труднощів. Ця орієнтація на свідомі процеси також чітко простежується у транзакційній когнітивній теорії стресу та копіngu Р.С. Лазаруса [84], а також у низці інших теоретичних моделей, що акцентують увагу на когнітивних механізмах.

Особливе місце серед них займає когнітивно-експериментальна теорія, запропонована С. Епштейном. Згідно з нею, в адаптивних реакціях людини вагому роль відіграють саме передсвідомі процеси. Епштейн виокремлює дві взаємодіючі системи особистості: раціональну (логічну) і емпіричну (експериментальну) [68]. Раціональна система формує переконання, які є логічними конструкціями, тоді як емпірична система оперує імпліцитними переконаннями або схемами — підсвідомими структурними моделями, що виникають із повторюваного емоційно значущого досвіду. Саме ці схеми складають основу сприйняття реальності, часто впливаючи на поведінку

автоматично, раніше за свідомі раціональні процеси. Робота емпіричної системи найкраще відображається у метафорах та наративах — оповідях, що передають переживання себе і світу найближче до реального емоційного досвіду особистості [30].

У межах діяльнісного підходу поведінка подолання розглядається як така, що реалізується завдяки внутрішнім механізмам діяльності. Згідно з цим підходом, діяльність розуміється як процес взаємодії між суб'єктом і об'єктом, у якому відбувається трансформація об'єктивної дійсності у суб'єктивний досвід через створення образів, а також перехід внутрішніх дій у зовнішні продукти. Такий підхід формує альтернативне бачення походження образу світу людини: він не зумовлюється автоматично середовищем чи біологічними чинниками, а формується в процесі активної взаємодії особистості з оточенням. Також у межах цього підходу особистість розглядається як суспільно зумовлений індивід, водночас і об'єкт, і суб'єкт історичного розвитку. Увага зосереджується на взаємозв'язку між індивідом і соціальним середовищем: структура особистості формується під впливом характеру її зв'язків із соціальним контекстом, що, у свою чергу, визначає специфіку її внутрішнього психічного світу. Поведінка в соціумі розглядається як універсальна характеристика особистості, в межах якої окремі види діяльності мають лише часткову функцію. У цьому контексті поведінка трактується як складне поєднання різних форм діяльності, за допомогою яких особистість взаємодіє з навколишнім світом і перетворює його відповідно до власних цілей [30]. Копінги — це дії, які допомагають людині пристосуватися до обставин і знизити внутрішнє напруження. Вони спрямовані на подолання емоційного дискомфорту та фрустрації, що виникає у складних ситуаціях. Під час боротьби зі стресом особистість мобілізує доступні ресурси, які включають як зовнішні активності — наприклад, пошук підтримки або зміни у середовищі, — так і внутрішні психічні процеси, такі як рефлексія, переоцінка ситуації та прийняття. У такому підході копінг-поведінка постає не просто реакцією на труднощі, а активною

формою діяльності, що відображає життєвий досвід, цінності та способ включення людини у соціальне і предметне середовище. Таким чином, важливо оцінювати не лише зовнішні прояви поведінки, а й організацію внутрішнього світу особистості у взаємодії з навколишнім середовищем.

Генетичний підхід, запропонований С.Д. Максименком [21] розширяє можливості дослідження різних проявів суб'єктності. Серед його основних положень виділяють:

1. аналіз одиниць, що полягає у визначенні вихідної суперечності, яка сприяє утворенню цілісного набору явищ;
2. історизм, який підкреслює єдність генетичного та експериментального дослідження;
3. системність, що передбачає комплексний погляд на психічні утворення;
4. проектування — активне моделювання форм психіки у спеціальних умовах.

Цей підхід - інтерпретація концепції класико-української психології Г. С. Костюка, який акцентував увагу на саморухові, самоактивності та саморозвитку особистості [15].

У рамках генетичного підходу особлива увага приділяється усвідомленим стратегіям копіngu, що відіграють центральну роль у подоланні несприятливих життєвих обставин. С. Д. Максименко аналізує цей процес через взаємодію внутрішніх процесів індивіда. Поява нового психічного стану пов'язана з дискретним актом, який перериває звичний перебіг життєдіяльності та відзначається підвищеною чутливістю до індивідуальних особливостей особистості. Такий акт тимчасово коригує позицію особистості у світі, водночас забезпечуючи збереження внутрішньої цілісності та ціннісної єдності Я, хоч і через зміну способу сприйняття довкілля [20]. Автор наголошує, що стан, який формується в результаті проникаючого акту, трансформує звичні взаємодії людини із довкіллям у активний процес взаємного впливу, що можна сприймати як своєрідний

діалог із навколишнім світом [20]. Це дозволяє зберегти цілісність особистості та продовжити її існування у структурно цілісній формі [20]. Крім того, у працях С.Д.Максименка згадується функція, яка своєрідно сигналізує про те, що виниклі психічні стани *говорять* як особистості, так і оточенню про неможливість подальшої взаємодії, що свідчить про реальну загрозу цілісності особистості або навіть життю. Несприятлива життєва подія розгортається як динамічний процес: у певний момент звичний перебіг життя переривається окремим проникливим впливом, який викликає усвідомлене переживання. Це усвідомлення відіграє ключову роль, бо саме воно запускає механізм формування нового психічного стану. Якщо інтенсивність переживання настільки велика, що людина не формує адекватну реакцію на світ, формується новий стан, що трансформує внутрішній світ без його руйнування та відкриває можливості для побудови нової взаємодії. Найбільшою складністю в цьому процесі є взаємопроникнення переживань і формування психічного стану. [20; 30].

Минуло багато років відтоді, як Р. С. Лазарус у своїй знаковій праці [83] окреслив ключові напрями, за якими має розвиватися дослідження поведінки подолання. Протягом цього часу психологія копінгу суттєво просунулась уперед: низку проблем було розв'язано, водночас постали нові завдання й виклики. Відтак з кожним роком, зокрема й у контексті української науки, зростає актуальність визначення пріоритетів для подальших досліджень у цій сфері. Такі орієнтири мають не лише враховувати сучасне розуміння феномену копінгу, а й спиратись на найновіші теоретичні та емпіричні напрацювання, а також відповідати тенденціям, що сформувались у межах української психологічної традиції. Вивчення копінг-поведінки в Україні ще перебуває на етапі становлення. Це помітно контрастує із загальним рівнем розвитку сучасної української психології, яка має потужну методологічну основу, закладену провідними науковцями. У межах цієї методологічної бази перспективними для дослідження копінг-стратегій можна вважати: принципи психології розвитку,

де особистість розглядається як така, що здатна до саморозвитку, самореалізації та внутрішнього зростання [15]; генетичний підхід до формування особистості, орієнтований на аналіз динаміки її становлення [20]; положення теорії вчинку, де вчинок розглядається як структурна одиниця психіки [32]; концепцію психології розуміння, що підкреслює значення глибинного осмислення життєвих ситуацій [13]; а також ідеї про життєвий світ людини, кризові події та шляхи їх подолання [30;42].

Поняття копінгу (від англійського *cope* — справитися, адаптуватися, подолати труднощі) розглядається як сукупність пізнавальних, емоційних і поведінкових зусиль, які людина спрямовує на подолання складних ситуацій у взаємодії зі світом. Усі елементи виконують власну функцію: пізнавальні зусилля допомагають аналізувати проблему, планувати дії та шукати альтернативні шляхи вирішення; емоційні — регулювати переживання та знаходити емоційну підтримку; поведінкові — реалізовувати конкретні дії для досягнення поставленої мети [9]. На основі огляду психологічної літератури було виділено чотири ключові напрямки дослідження копінгових процесів: психоаналітичний, диспозиційний, транзакційний та ресурсний [6].

У рамках психоаналітичного підходу копінг-сприяє зменшенню внутрішнього напруження. Такий механізм функціонує переважно автоматично, без свідомого залучення когнітивних чи емоційних процесів [64]. Саме це формулювання, як зауважують Н. Ендлер, Дж. Паркер і П. Крамер, спричинило низку методологічних труднощів. Зокрема, у 1960-х роках термін *копінг-механізми* став застосовуватися для позначення окремих адаптивних захисних стратегій [65]. Попри спроби науковців поєднати поняття *копінг* і *механізми захисту*, сучасні дослідники – П. Крамер, Б. Компас, Дж. Коннор-Сміт, Г. Зальцман, А. Томсен та М. Водсворт – наполягають на їх розмежуванні. Основними критеріями відмінності вони вважають рівень усвідомленості, наявність цілеспрямованості, ступінь конструктивності, а також джерело загрози. Так, копінг визначається як свідомо обрана стратегія дій, спрямована на подолання проблемної ситуації,

що зазвичай має зовнішнє походження (наприклад, травматична подія, захворювання тощо). Індивід, стикаючись із труднощами, самостійно обирає спосіб реагування, що забезпечує більшу адаптивність [6]. Окрім цього, дослідники наголошують, що копінг характеризується конструктивною активністю: людина не уникає переживання труднощів, а навпаки — свідомо їх опрацьовує, на відміну від дії захисних механізмів, які мають радше унікальну функцію [64]. А механізми психологічного захисту, які зазвичай активізуються у відповідь на внутрішньоособистісні конфлікти, характеризуються значно нижчим рівнем усвідомленості. Ці реакції здебільшого не підлягають свідомому контролю, а мета їх застосування часто залишається неусвідомленою або розмитою [64]. Окрім того, захисні механізми є менш адаптивними та конструктивними, адже спрямовані переважно на уникнення розв'язання проблем, з метою тимчасового збереження емоційного балансу.

Згідно з диспозиційним підходом, копінг - впевнена і стабільна індивідуальна тенденція реагувати певним чином на стресові чи загрозливі ситуації. Як зазначають К. Шефер і Р. Горзук, особа впродовж тривалого часу демонструє сталі стратегії подолання труднощів, що зумовлено відносною незмінністю її особистісних характеристик [99]. Водночас цей підхід критикується за обмеженість трактування копіngu, оскільки зведення його до фіксованої поведінкової схеми у типових ситуаціях ускладнює аналіз копінг-реакцій у ширшому контексті життєвих змін. Крім того, твердження про незмінність особистісних рис суперечить уявленням про динамічний характер особистості, що згодом визнали і самі автори концепції [6; 99].

Найбільш поширеним у сучасній науці підходом до вивчення копіngu є трансакційна модель, розроблена Р. Лазарусом і С. Фолькманом. У межах цього підходу копінг трактується як динамічна взаємодія між людиною і соціумом [85]. Трансакційна модель передбачає декілька ключових складових: частоту виникнення стресогенних ситуацій, первинну та вторинну когнітивну оцінку події, безпосереднє подолання труднощів і наслідки

застосованого копіngu для фізичного стану та соціальної діяльності [85]. Первинна оцінка визначає, як індивід сприймає конкретну подію — як втрату, загрозу або виклик. Подія, сприйнята як втрата, оцінюється як шкідлива; якщо ж як загроза — очікуються можливі труднощі [6]. Коли ситуація інтерпретується як виклик, її розглядають як шанс для росту. Вподальшому, передбачається аналіз доступних ресурсів — фізичних, психологічних і соціальних — які можна залучити для подолання труднощів. Важливою складовою цього етапу є *оцінка контролю*, що допомагає індивіду усвідомити, наскільки він здатен впливати на ситуацію або змінити її перебіг [85].

На думку авторів транзакційного підходу, копінг становить собою систему постійно змінюваних зусиль — як поведінкових, так і когнітивних — орієнтованих на справляння зі складними ситуаціями, що перевищують можливості індивіда [85]. У подальших дослідженнях було запропоновано низку альтернативних визначень копіngu. Наприклад, Б. Спілка, Р. Худ, і Р. Горзук, спираючись на ідеї Лазаруса та Фолькман, також підкреслюють роль когнітивної та поведінкової активності у реагуванні на стресові події [104]. Проте, згідно з дослідженнями Б. Компаса та Г. Зальцмана, у процесі копіngu емоційні реакції мають значну роль і супроводжують подолання складних ситуацій поряд із когнітивними та поведінковими стратегіями [6; 64].

У межах транзакційного підходу існують різні трактування копіngu. Зокрема, Й. Тереляк розглядає його як комплекс свідомих і несвідомих зусиль, які людина застосовує для адаптації до реальної ситуації [106]. Втім, як зазначалося вище, для копіngu характерна саме усвідомленість. Розуміння копіngu як процесу пристосування наближає його до поняття адаптації, однак ці явища мають відмінну природу. Копінг завжди включає новий елемент: людина справляється з труднощами саме тоді, коли стикається із ними вперше [106].

Виходячи з комплексного аналізу копіngu в різних підходах (психоаналітичному, диспозиційному, транзакційному та ресурсному), його

можна розглядати як сукупність пізнавальних, емоційних і рекційних зусиль, які індивід свідомо або несвідомо застосовує для подолання складних ситуацій. Сюди відносяться: аналіз ситуації, планування дій, емоційна саморегуляцію, звернення по підтримку та конкретна активність, спрямована на досягнення адаптивного результату. Копінг характеризується свідомістю та спрямованістю на досягнення мети. Він тісно переплітається з типологічними та індивідуальними характеристиками людини, які значною мірою визначають вибір стратегії подолання стресу [6]. Через різноманіття підходів до його вивчення виникла потреба систематизувати прояви копінгу шляхом розробки класифікацій копінг-стратегій. У науковій літературі зазвичай виокремлюють ключові копінг-стратегії, до яких належать *розв'язання проблем, залучення соціальної допомоги та уникання*. Кожна з цих стратегій має свої характерні ознаки. Стратегія розв'язання проблем передбачає активні поведінкові дії, спрямовані на залучення особистісних ресурсів для пошуку ефективних способів подолання труднощів. Стратегія залучення соціальної підтримки передбачає отримання допомоги від членів сім'ї, друзів або колег для сприяння розв'язанню проблемної ситуації. Натомість стратегія уникання проявляється у прагненні дистанціюватися від проблеми, обмежуючи контакти з оточенням та відкладаючи або ігноруючи її розв'язання. Варто зазначити, що залежно від підходу дослідників до вивчення копінг-поведінки до перелічених базових стратегій можуть додаватися інші види копінг-стратегій, що відображають різноманітність і багатогранність цього феномену [9].

У зарубіжній психологічній літературі феномен копінгу позначається різноманітними термінами, такими як: coping process, coping mechanism, coping behavior, coping style, coping strategy, psychological coping, що у перекладі українською відповідно відображається як: копінг-процес, копінг-механізм, копінг-поведінка, стиль подолання, копінг-стратегія, психологічне подолання. Така варіативність термінології підкреслює багатовимірність і

значущість досліджуваного явища для психологічної науки та вимагає теоретичного уточнення змісту кожного з понять.

Згідно з теоретичними та емпіричними дослідженнями, копінг-поведінка формується в результаті взаємодії копінг-ресурсів та копінг-стратегій. Її можна розглядати як свідому, цілеспрямовану форму адаптації, яка допомагає особистості впоратися з вимогами стресової ситуації та відновити психологічну рівновагу. Копінг-стратегії при цьому виступають інструментами або засобами управління стресовими чинниками, що виникають у відповідь на сприйняту загрозу. Окремо виділяють поняття копінг-ресурсу — сукупності особистісних якостей, соціальної підтримки та зовнішніх умов, які забезпечують здатність індивіда ефективно справлятися зі складними або критичними життєвими обставинами [36]. В українській психологічній традиції для категорій вищого порядку зазвичай виділяють дихотомію: копінг, що стосується емоцій, та копінг, спрямований на розв'язання проблем. Деякі автори додають до цієї класифікації також унікальний копінг і копінг, який передбачає переоцінку ситуації. Вперше ці категорії були представлені С. Фолкманом і Р. С. Лазарусом [69] у вигляді узагальненої моделі, що демонструє, що у складних життєвих ситуаціях людина може одночасно проявляти емоційні реакції, які допомагають зменшити напруження, та цілеспрямовані дії, спрямовані на вирішення проблем. У 1996 році Р. С. Лазарус [82] зауважив, що така класифікація надто спрощує реальність і що копінг-стратегії мають багатофункціональний характер. Тому ці категорії мають передусім історичне значення, хоча й залишаються актуальними у сучасних дослідженнях.

С. Фолкман і Дж. Т. Московіц [70] відзначають, що подальші дослідження копіngu зосереджуватимуться на різних специфічних аспектах. Зокрема, увага приділяється проактивним стратегіям, спрямованим на майбутні події, які показують, як людина поводить себе щодо потенційних стресорів, намагаючись запобігти їхньому виникненню або пом'якшити їхній вплив. Також вивчаються процеси подолання стресу у складних життєвих

ситуаціях, коли індивід змінює свої дії залежно від того, чи намагається він справитися з втратою або відновити рівновагу [102]. Значну увагу приділяють взаємодії копінгових зусиль із соціальним середовищем, зокрема стосункам із близькими та груповим підтримкам. Окремо розглядаються стратегії, що пов'язані з ціннісними або релігійними переконаннями, які впливають на оцінку стресора та вибір реакцій. Нарешті, досліджується регуляція емоцій під час стресових подій, взаємозв'язок копіngu з позитивними емоціями [30].

У межах даного дослідження буде використано одну з найбільш визнаних у науковій спільноті класифікацій копінг-стратегій — модель Р. Лазаруса і С. Фолькман, яка передбачає поділ стратегій подолання на орієнтовані на проблему та орієнтовані на емоції. Проблемно-орієнтовані копінг-стратегії передбачають активну діяльність особистості, спрямовану на розв'язання ситуації, що спричинила дистрес, або ж на трансформацію її окремих складових [67]. До цього типу належать, зокрема, стратегія планомірного вирішення проблем, пошук релевантної інформації та конфронтація.

Згідно з даними численних досліджень [67;69;82;83;106], планове вирішення проблем як копінг-поведінка характеризується цілеспрямованим плануванням дій для подолання труднощів. Цей підхід тісно переплетений із копінг-стратегією пошуку інформації, яка, як підкреслюють Й. Тереляк, Дж. Родріге, С. Джексон і М. Пері, свідчить про глибокий когнітивний аналіз ситуації й збирання відомостей про альтернативні способи дій [93].

Ще одним прикладом стратегій цієї групи є конфронтаційна поведінка, що передбачає активні спроби змінити ситуацію шляхом рішучих, а іноді навіть агресивних дій. Така стратегія, за Лазарусом і Фолькман, супроводжується виявом емоційного напруження, гніву або незадоволення щодо джерела проблеми [85].

Емоційно-орієнтовані копінг-стратегії, навпаки, фокусуються на регуляції власного емоційного стану в умовах стресу. Індивід у цьому

випадку не змінює ситуацію безпосередньо, але прагне зменшити психологічну напругу, змінити своє ставлення до подій або впоратися з внутрішніми переживаннями [67; 106]. До таких стратегій відносяться дистанціювання, самокритика, самоконтроль, звернення по підтримку та позитивна переоцінка ситуації. Дистанціювання передбачає психологічне відмежування від проблеми, самозвинувачення – постійну самокритику, часто поєднану з емоційною агресією, спрямованою на себе. Самоконтроль реалізується через стримування афективних реакцій і впорядкування власної поведінки. Позитивна переоцінка як стратегія передбачає спробу переосмислити ситуацію у більш сприятливому світлі, навіть якщо вона об'єктивно залишається складною або травматичною. Окрему увагу дослідники [93;106] звертають на пошук підтримки як емоційно-орієнтовану стратегію. Вона виражається в активному зверненні до інших за емоційною, матеріальною чи інформаційною допомогою, що дозволяє особистості зменшити стресове навантаження за рахунок соціальної взаємодії [6].

Серед емоційно орієнтованих копінг-стратегій Р. Лазарус і С. Фолькман окремо виділяють стратегію уникнення, яка проявляється, зокрема, у фантазуванні щодо можливого сприятливого розвитку подій у складній ситуації [93]. Цю позицію підтверджують дослідники Н. Ендлер, Дж. Джексон, Дж. Родріге, Дж. Паркер та Й. Тереляк, які розглядають уникнення як самостійну форму копінг-поведінки з її характерними особливостями. Вони відзначають, що дана стратегія передбачає усвідомлену спробу знизити вплив стресогенних чинників шляхом зміщення фокусу уваги або зміни діяльності. Так, індивід може діяти так, ніби проблема не існує, свідомо відмовляючись від думок про неї, а саме-занурення в роботу, хобі, подорожі, відпочинок тощо. Суттєвою відмінністю уникнення як копінг-стратегії від механізму психологічного захисту *втеча* є рівень усвідомленості. Якщо *втеча* передбачає неусвідомлене витіснення травмівного матеріалу або його недопущення до сфери свідомості, то уникнення є радше свідомим і цілеспрямованим опором впливу

психотравмівного чинника. Особа при цьому здатна ідентифікувати джерело труднощів, але свідомо обирає тимчасове дистанціювання від нього з метою збереження внутрішнього балансу та психоемоційної стабільності [6].

Одну з альтернативних класифікацій копінг-стратегій представили Дж. Шеффер і Р. Моос [99]. У їхній моделі поділ базується на спрямованості поведінки особистості в стресових умовах, тобто на головному напрямку її зусиль. Вони виокремили три типи копіngu: скерований на подолання проблеми, скерований на емоційні переживання та скерований на когнітивну оцінку ситуації. Перший тип охоплює поведінкові й когнітивні дії, пов'язані з ухваленням рішень і практичним розв'язанням складних ситуацій. Другий тип передбачає зусилля, спрямовані на підтримання емоційного балансу та керування внутрішнім станом, зокрема — зменшення напруження, тривоги, роздратування. Третій — пов'язаний із процесами смислотворення, коли особа прагне зрозуміти значення того, що з нею відбувається, переосмислити ситуацію або змінити ставлення до неї [99].

В науковій літературі представлено ще низку підходів, які базуються на інших критеріях. До таких, зокрема, належить класифікація, що враховує стиль поведінки людини в конфліктних ситуаціях, рівень її самостійності у виборі стратегій реагування, а також вектор відповідальності — чи покладає особа відповідальність за вирішення ситуації на себе чи на інших. Важливо також, наскільки копінг орієнтований на власні потреби чи на потреби інших. Зазначу, що особливий уваги заслуговує модель, запропонована К. Томасом і Р. Кілменом, яка, хоча й розроблена для опису конфліктної поведінки, у низці досліджень інтерпретується як класифікація копінг-стратегій. Згідно з цією моделлю, у складних міжособистісних ситуаціях особа може обирати різні стилі поведінки: уникання, пристосування, компроміс, конфронтацію або співпрацю. Ці стратегії відображають, наскільки людина враховує власні інтереси та інтереси інших учасників події. Конфронтація характеризується прагненням максимально захистити власні інтереси без урахування позицій інших. Навпаки, співпраця передбачає пошук рішення, яке задовольнить усі

сторони, через відкриту комунікацію та врахування потреб кожного. Компроміс відображає спробу досягти рівноваги, коли кожна сторона водночас поступається у чомусь і отримує певні вигоди. Стратегія уникання, що вже була розглянута вище, полягає у свідомому відході від вирішення проблеми. Пристосування характеризується тим, що особа ігнорує власні інтереси й орієнтується виключно на потреби іншого — часто через обмежені ресурси, небажання конфлікту або прагнення зберегти стосунки в майбутньому [6].

З огляду на соціальну спрямованість поведінкових реакцій, копінг-стратегії також можна поділити на соціально орієнтовані та асоціальні. До першої групи належать такі стратегії, як, наприклад, пошук підтримки, що відповідають соціальним нормам і ґрунтуються на прийнятних у суспільстві моделях поведінки. Натомість асоціальні копінг-стратегії, зокрема конфронтація чи емоційний вибух, хоча й можуть сприяти розрядці напруження для самої особи, часто супроводжуються агресією та порушенням взаємодії з оточенням, а отже — заподіюють шкоду іншим. У контексті класифікації копінг-стратегій за їхньою духовно-світоглядною основою, С. Рош і Г. Ано, узагальнюючи існуючі підходи, вказують, що всі описані вище стратегії відносяться до так званих світських. Це означає, що механізми подолання труднощів, які застосовує людина, є відокремленими від релігійної віри або духовних практик, а базуються переважно на особистісних чи соціально зумовлених установах [94]. Водночас у психологічній літературі все ширше висвітлюється підхід, що передбачає виділення релігійних копінг-стратегій. Цей концепт детально розроблено у працях К. Паргамента [92], який розглядає їх як особливу форму звернення до релігійної системи цінностей, вірувань і практик у ситуаціях життєвих випробувань. Такі стратегії можуть проявлятися у вигляді молитви, спілкування з духовним наставником, участі в обрядах чи усвідомленому прийнятті випробування як частини божественного задуму [92].

Отже, кумулятивний стрес потребує сталих, гнучких і свідомих механізмів психологічної адаптації. Копінг-стратегії в цьому контексті виступають як ключові психологічні інструменти підтримки психічного здоров'я, збереження внутрішньої рівноваги та активізації адаптаційного потенціалу особистості. Вони не є вродженими, а формуються протягом життя — під впливом досвіду, навчання, рефлексії, соціальної взаємодії та психологічних інтервенцій. Саме ця здатність до розвитку й трансформації відкриває перспективи для цілеспрямованого впливу на копінг-стратегії за допомогою спеціалізованих психотерапевтичних підходів. Одним із таких підходів є арт-терапія — метод, що поєднує в собі емоційне опрацювання, творчу активність і м'яку саморефлексію. Арт-терапевтичні практики створюють безпечний простір для вивільнення напруги, зниження тривожності та поступового переосмислення деструктивних моделей реагування. У наступному розділі буде розглянуто можливості арт-терапії як ресурсу для розвитку ефективних копінг-стратегій та підвищенню стресостійкості у контексті подолання кумулятивного стресу.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Ознайомлення з різними науковими підходами до теми стресостійкості — як у ранніх наукових працях, так і в новітніх дослідженнях — дає змогу по-іншому поглянути на це поняття та краще зрозуміти його фундаментальний зміст. У процесі аналізу робіт значної кількості вчених, стає помітно, що стресостійкість формує окрему й досить своєрідну групу серед ресурсів особистості. Дослідники описують її як комплексну характеристику, у якій переплітаються мисленнєві процеси (когніції), емоційні реакції та способи поведінки. Завдяки цьому поєднанню людина може не втрачати продуктивності, коли стикається зі складними чи напруженими ситуаціями, і водночас утримувати внутрішнє відчуття стабільності та впевненості у власних силах і ресурсах.

Відомо, що рівень впливу стресу на людину суттєво варіюється залежно від обставин. У низці ситуацій напруження може навіть мати конструктивний характер: воно активізує внутрішні ресурси, сприяє розвитку та підсилює мотивацію. На цю подвійність звертав увагу Ганс Сельє, виокремлюючи еустрес, який має позитивний характер, та дистрес, що виникає, коли навантаження стає надмірним і виснажує організм. Проте в умовах реального життя стрес рідко проявляється лише в одній із цих форм. До того ж, окреме значення має *кумулятивний стрес* — коли дрібні подразники постійно повторюються й поступово накопичуються. Саме через таке тривале нагромадження людина може непомітно втрачати частину продуктивності, гірше концентруватися чи швидше виснажуватися емоційно та не знаходити в собі сил адаптуватися до змінного середовища. Тому вміння вчасно помічати прояви цього накопичувального ефекту стає важливою передумовою для збереження психологічної рівноваги.

Ця проблема особливо відчутна в період активного особистісного становлення здобувачів вищої освіти. У цей час навчальне навантаження, інтенсивні соціальні контакти, підвищена чутливість до оцінок з боку

оточення та поступове зміцнення самостійності створюють середовище, у якому різні форми стресу — і короточасні, і кумулятивні — переплітаються та впливають на поведінку. Саме тому їхні реакції на напруження можуть значно відрізнятися: хтось схильний швидко мобілізуватися, а хтось — повільно виснажуватися через дрібні повторювані фактори. На практиці це добре помітно під час підготовки до іспитів. Одні здобувачі намагаються структурувати навчальний процес, роблять короткі перерви, звертаються по поради до однокласників чи викладачів і таким чином підтримують власну ефективність. Інші знімають накопичувальну напругу завдяки фізичній активності, творчим заняттям або підтримувальному спілкуванню з друзями. Усі ці стратегії, хоча й різні, дозволяють зберігати психологічну стійкість і залишатися продуктивними навіть у періоди тривалого навантаження.

Як уже згадувалося, способи подолання стресу зазвичай поділяють на дві основні групи: ті, що спрямовані на розв'язання самої проблеми, і ті, що допомагають упоратися з емоційною напругою. До першої групи належать планування, пошук потрібної інформації та спроби розібратися зі складною ситуацією покроково. Друга група охоплює творчі заняття, фізичну активність, спілкування з людьми, які можуть підтримати, а також різні техніки релаксації чи дихальні практики. Дослідники неодноразово підкреслюють, що найбільш ефективним є поєднання цих підходів. Це цілком логічно, адже в житті ми не завжди можемо діяти за одним і тим самим зразком. Стратегії копінгу змінюються під впливом накопиченого досвіду, характеру та конкретних обставин. Наприклад, здобувач вищої освіти в один період може більше покладатися на детальне планування, а в інший — віддавати перевагу творчим чи емоційним способам самопідтримки.

Стресостійкість, в свою чергу, формується завдяки поєднанню внутрішніх і зовнішніх ресурсів. До внутрішніх належать уміння заспокоїти себе, зосередитися, підтримувати оптимістичний настрій і спиратися на власний попередній досвід. Серед зовнішніх ресурсів важливими є підтримка

сім'ї та друзів, а також дружня атмосфера в навчальному середовищі. На практиці часто помітно, що здобувачі освіти, які водночас розвивають внутрішні навички саморегуляції та мають доступ до соціальної підтримки, краще витримують інтенсивні навантаження. Наприклад, поєднання продуманого розкладу з консультаціями наставників або друзів помітно знижує рівень напруги.

Варто враховувати й те, як саме освітнє середовище впливає на здатність справлятися зі стресом. Підтримка викладачів, командні проєкти й участь у творчих активностях створюють атмосферу, у якій здобувачі вищої освіти почуваються більш упевнено. Окрему увагу привертають арт-терапевтичні підходи: вони дають змогу не лише висловити власні переживання, а й краще зрозуміти їх, знайти для себе нові способи реагування на складні ситуації. Регулярне малювання, ведення емоційних щоденників чи участь у творчих групах часто допомагають упорядкувати думки та підтримувати внутрішню рівновагу в періоди підвищеного навчального навантаження.

Підсумовуючи, можна сказати, що стресостійкість і копінг-стратегії здобувачів вищої освіти формуються під впливом широкого кола психологічних, соціальних та освітніх чинників. Врахування цих особливостей є важливою частиною констатувального етапу дослідження. Саме отримані результати стануть підґрунтям для подальшого створення арт-терапевтичного втручання, спрямованого на м'яке формування нових, здоровіших способів реагування на зовнішні чинники та розвиток додаткового адаптаційного ресурсу. Такий підхід корисний не лише для молоді, а й для людей будь-якого віку, адже навички конструктивного переживання стресу та гнучкого пристосування залишаються актуальними протягом усього життя будь-якої людини.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ВПЛИВОМ КУМУЛЯТИВНОГО СТРЕСУ

2.1. Організація та обґрунтування емпіричного дослідження

Цей розділ представляє дослідження, яке вивчає стратегії подолання стресу студентами вищих навчальних закладів як у їхньому академічному, так і в повсякденному житті загалом — особливо, оскільки виклики можуть накопичуватися та посилюватися так само часто, як і під час війни, і особливо в періоди постійних переходів і потрясінь. Це дослідження мало на меті з'ясувати вплив рівня стресостійкості, емоційної інтенсивності почуттів та реакцій на стресові ситуації на обраний підхід до подолання. Додатково оцінювалася ефективність арт-терапевтичного втручання, яке допомагало учасникам навчитися ефективним навичкам подолання та підтримувати свій психоемоційний стан. Дослідження проводилося поетапно. Теоретично дослідження зосереджувалося на стресостійкості, навичках подолання та арт-терапії в психології. Відповідно, було зроблено огляд літератури, описано об'єкт, предмет, мету та завдання дослідження, обґрунтовано запропоновані методи автором та створено способи збору об'єктивних даних.

Експеримент у двох підетапах став частиною першої фази цього дослідницького проекту. Початковий підетап, експеримент з визначення, був реалізований за допомогою початкового опитування відповідей з метою визначення початкового рівня стійкості до стресу та характеристик поведінки в умовах стресу. Дані були зібрані за допомогою віртуального контакту, наданого на платформі Google Forms, що сприяло анонімності та об'єктивності зібраних даних.

Другий підетап – формуючий експеримент – був виконаний у вигляді тренінгу з арт-терапії, що зосереджувався на покращенні копінгових стратегій, та повторному опитуванні, що в свою чергу дозволило оцінити

ефективність втручання та відстежити зміни, які вплинули на показники респондентів. Цей метод дозволив ретельно проаналізувати результати та виявити зв'язок між впровадженим втручанням та зміненими стійкістю до стресу та копінговими поведінками. У дослідженні взяли участь 30 здобувачів вищої освіти, віком 18-20 років, факультету здоров'я людини, кафедри психології та соціології Східноукраїнського національного університету імені Даля (див. рис. 2.1)



Рис. 2.1. Сегментограма розподілу здобувачів вищої освіти за віком

Серед учасників було 3 чоловіки та 27 жінок. Добір респондентів здійснювався за принципом випадкової вибірки, що дозволило сформувати репрезентативну групу для подальшого аналізу.

Усі учасники добровільно погодилися взяти участь і були заздалегідь поінформовані про мету дослідження, умови конфіденційності та їхнє право відмовитися від участі без пояснення причин. У цьому дослідженні брали участь лише ті здобувачі вищого навчального закладу, які відповідали критеріям включення і не мали психічних розладів, що могли б вплинути на об'єктивність результатів.

2.2. Опис методик для реалізації констатувальних студій

Для всебічного вивчення феномену кумулятивного стресу у студентської молоді було обрано чотири психодіагностичні методики, які адаптовані для української вибірки та можуть застосовуватися у дистанційному форматі. Шкала сприйманого стресу (PSS-10) дозволяє оцінити суб'єктивне сприйняття стресу та здатність контролювати власні емоційні реакції. Шкала стресостійкості Коннора — Девідсона (CD-RISC-10) дає змогу визначити загальний рівень психологічної стійкості та адаптивності. Коротка шкала копінг-стратегій (Brief COPE-26), українська адаптація Кліманської та Галецької, дозволяє виявити домінуючі стратегії подолання стресу, що застосовують здобувачі вищої освіти. Опитувальник позитивного та негативного афекту (ОПАНА), створений на основі PANAS, оцінює емоційний стан та частоту переживання позитивних і негативних емоцій. Вибір цих методик обґрунтований необхідністю комплексної оцінки стресостійкості та пов'язаних із нею копінг-стратегій, що дозволяє простежити, як індивідуальні риси респондентів мають вплив на способи подолання кумулятивного стресу та їхню емоційну регуляцію.

Зібрані відомості піддавалися кількісному та якісному аналізу з застосуванням статистичних методів аналізу. Для цього використовувався програмний пакет Microsoft Excel, у якому за допомогою формул проводили розрахунки t-критерію Стюдента, виявляли кореляційні зв'язки між змінами та формували узагальнену характеристику копінг-поведінки здобувачів вищої освіти. Результати були оброблені окремо для кожної шкали та показника, що дозволило зафіксувати базові характеристики психоемоційного стану та механізмів подолання стресу, а також підготувати основу для порівняння з результатами констатувального експерименту після проведеного арт-терапевтичного втручання.

Отже, у цьому дослідженні для кількісного визначення рівня психоемоційного напруження застосовувалася **Шкала сприйнятого стресу**

(PSS, Perceived Stress Scale), яку створили американські вчені на чолі з Шелдоном Коеном [63] (див. Додаток А).

Інструмент дозволяє оцінити, наскільки особа сприймає своє життя як непередбачуване, неконтрольоване та перевантажене. Теоретична основа методики ґрунтується на когнітивно-опосередкованому підході до стресу, згідно з яким реакція людини на складні події визначається не лише об'єктивними характеристиками стресору, а передусім суб'єктивною оцінкою події та власних ресурсів подолання. Стресовий стан виникає, коли подія оцінюється як загрозлива, а власні ресурси вважаються недостатніми для її подолання.

PSS існує у кількох форматах: 14-, 10- та 4-пунктному. У цьому дослідженні застосовувалася 10-пунктна версія (PSS-10), яка демонструє високу надійність та валідність у міжнародних та національних вибірках. Для оцінки кожного твердження використовується п'ятибальна шкала Лайкерта: 0 (ніколи), 1 (рідко), 2 (іноді), 3 (часто), 4 (дуже часто). Загальний бал може коливатися від 0 до 40, причому вищі показники свідчать про більший рівень відчутного стресу. Орієнтовна інтерпретація результатів:

- 0–13 балів — низький рівень стресу;
- 14–26 балів — помірний;
- 27–40 балів — високий рівень.

PSS-10 оцінює не тільки наявність стресових подій, а й особистісні та контекстуальні фактори, що впливають на сприйняття стресу, включно зі здатністю до подолання труднощів, толерантністю до фрустрації та наявністю соціальної підтримки. Внутрішня узгодженість шкали в різних вибірках становила 0,84–0,86, що підтверджує її високу психометричну надійність. Міжнародні дослідження PSS-10 показали двофакторну модель:

1. Сприйняття безпорадності (пункти 1, 2, 3, 6, 9, 10) — відображає відчуття відсутності контролю над подіями та емоційними реакціями;

2. Брак самоефективності (пункти 4, 5, 7, 8) — характеризує оцінку власної здатності долати труднощі.

У нашому дослідженні факторна структура не аналізувалася окремо, оскільки основна мета полягала у вивченні загального рівня стресу, копінг-стратегій та психоемоційної стійкості, що безпосередньо пов'язано з ефектами арт-терапії у здобувачів вищої освіти, які перебувають під впливом кумулятивного стресу.

PSS-10 було обрано як перший інструмент у дослідженні через її здатність оперативно та надійно вимірювати суб'єктивне сприйняття стресу, що є ключовим для оцінки ефекту психоемоційних втручань, зокрема арт-терапевтичних практик. Інструмент дозволяє виділити індивідуальні відмінності у рівні стресового навантаження та сприйняття власної здатності до подолання труднощів, що важливо для вивчення ефективності різних копінг-стратегій у студентської молоді. Простота застосування та адаптація до онлайн-формату забезпечують швидкий та точний збір даних для подальшого аналізу. Для використання в Україні PSS-10 перекладено методом прямого та зворотного перекладу трьома незалежними психологами. Пілотне тестування проводилося на 23 респондентах, після чого уточнено формулювання для максимальної зрозумілості та відповідності культурним особливостям. Вибірка включала 318 респондентів віком від 14 до 70 років ($32,97 \pm 12,07$), серед яких 263 жінки та 55 чоловіків. Опитування проводилося онлайн через Google-форму, що дозволило охопити різні регіони та професійні сфери. Вибірка включала учасників, які зазнали втрат роботи (28,3%) або були змушені залишити домівки (41,8%) через військові події.

Надійність шкали оцінювалася за α Кронбаха, а валідність перевірялася через співставлення PSS-10 із частотою травматичних подій та показниками психоемоційної стійкості (аналіз дисперсії та кореляційне дослідження). Факторну структуру досліджували методом головних компонент з варімакс-обертанням, а вплив демографічних змінних — через t-критерій Стьюдента та ANOVA. Статистичні обчислення виконані у SPSS 19.0 з рівнем

значущості $p < 0,05$. Внутрішня узгодженість української версії PSS-10 становила 0,840. Середній бал вибірки склав $25,64 \pm 6,72$, що значно перевищує показники попередніх національних та міжнародних досліджень (для порівняння, середній бал у 1983 р. у США становив $13,02 \pm 6,35$). Розподіл оцінок був зміщений у бік високих значень (асиметрія $-0,464$, тест Колмогорова-Смирнова 0,023) [4].

Отримані результати підтверджують, що PSS-10 є ефективним інструментом для оцінки суб'єктивного сприйняття стресу, дозволяє виявляти осіб із підвищеною вразливістю до негативного впливу стресу на психічне та фізичне здоров'я, а також слугує надійною основою для подальшого аналізу взаємозв'язків між рівнем стресу та копінг-стратегіями під впливом арт-терапевтичних втручань.

Методика діагностики Brief COPE-26 Coping Scale (україномовна адаптація та модифікація для онлайн-діагностики) [54].

Методика Brief COPE-26 є скороченою версією опитувальника подолання (COPE), розробленого Чарльзом Карвером, Майклом Шейєром та Джозефом Вайнтраубом у 1989 році для дослідження індивідуальних відмінностей у копінг-стратегіях. Українську адаптацію короткої версії здійснили Aleksina N., Lavrynenko D., Savchenko O. та Gerasimenko O. [54] що стало важливим кроком у розвитку психологічної діагностики в умовах війни та підвищеного стресового навантаження. Автор створили сучасну онлайн-модифікацію опитувальника, орієнтовану на оцінку стратегій подолання життєвих труднощів у дорослого населення України (див. Додаток Б).

Переклад оригінальної методики з англійської було виконано незалежно двома фахівцями з подвійним професійним профілем — філолога та психолога. Після узгодження варіантів текст пройшов експертну перевірку двома науковими рецензентами з досвідом роботи у психодіагностиці та рівнем володіння англійською не нижче C1. На кожному етапі використовували протоколи оцінювання якості перекладу. Підсумкова оцінка еквівалентності фінальної версії становила 4,8–5,0 за п'ятибальною шкалою,

а лінгвістична якість — 1,96 за двобальною шкалою, що свідчить про високий рівень відповідності оригіналу.

У процесі адаптації було проведено три хвили емпіричних досліджень. Перша хвиля (жовтень 2023 р.) залучила 786 учасників віком від 17 до 75 років (621 жінка, 163 чоловіки, 2 небінарні особи), на цьому етапі перевіряли внутрішню узгодженість, дискримінативність пунктів і факторну структуру опитувальника. Результати показали, що сім пунктів мали недостатню розподільну здатність (дельта Фергюсона коливалася від .35 до .57), а частина тверджень виявилася схильною до крайніх оцінок. Друга хвиля (грудень 2023 р.) охопила 315 респондентів (250 жінок, 64 чоловіки, 1 небінарна особа) віком від 18 до 70 років. На цьому етапі перевіряли психометричні показники оновленої версії, уточнювали факторну структуру та підтверджували конвергентну валідність через зіставлення з іншими інструментами. Третя хвиля (квітень 2024 р.) мала на меті перевірку ретестової надійності на підвибірці зі 161 особи другої хвилі. Загалом у трьох етапах адаптації взяли участь 1101 респондент.

Опитувальник складається з 28 пунктів, об'єднаних у 14 субшкал, що відображають основні стратегії подолання, з оцінкою відповідей за 4-бальною шкалою від 1 (ніколи так не роблю) до 4 (часто так роблю). Для підвищення точності вимірювання переформульовано 13 пунктів, зокрема ті, що втратили розподільну здатність або проявили нечіткість змісту.

Експлораторний факторний аналіз, виконаний методом максимальної правдоподібності з облімін-ротацією, виявив часткове об'єднання субшкал: *Активне подолання* та *Планування* об'єдналися в один фактор, як і *Використання емоційної підтримки* та *Використання інструментальної підтримки*. Пункти шкали *Самовідволікання* не мали суттєвого факторного навантаження, тому фінальна структура включала 11 незалежних вимірів замість початкових 14. Конфірматорний факторний аналіз підтвердив адекватність моделі: $CFI > 0.90$, $RMSEA < 0.08$. Внутрішня узгодженість шкал за α Кронбаха коливалася від 0.72 до 0.89, показники омеги

Макдональда — від 0.74 до 0.91, що свідчить про високу надійність. Ретестова надійність через кореляцію Пірсона між двома вимірюваннями підтвердила стабільність результатів у часі ($r = 0.76\text{--}0.88$). Загалом α Кронбаха для шкал B-COPE-26 становила 0.70–0.93, омега Макдональда — 0.72–0.93. Усі коефіцієнти кореляції між двома опитуваннями були значущими на рівні $p < 0.001$.

Конвергентну валідність підтверджено кореляціями з низкою суміжних інструментів: диспозиційним опитувальником COPE, опитувальником суб'єктивного соціального благополуччя, шкалою позитивного ментального здоров'я та методикою GAD-7. Адаптивні копінг-стратегії позитивно корелювали з ментальним здоров'ям ($r = 0.41\text{--}0.59$) і соціальним благополуччям ($r = 0.38\text{--}0.52$), тоді як унікальні та дезадаптивні стратегії — із генералізованою тривогою ($r = -0.33\text{--}-0.46$). Інтегральний показник проблемно-фокусованого копіngu позитивно корелював з ментальним здоров'ям і суб'єктивним благополуччям ($p \leq 0.001$), унікаючий копінг демонстрував зворотні кореляції та міцно пов'язаний із генералізованою тривогою ($p \leq 0.001$), емоційно-орієнтований копінг прямо корелював з емоційним прийняттям ($p \leq 0.001$) і негативно — із соціальним дистанціюванням ($p \leq 0.010$).

Збір даних здійснювався онлайн із застосуванням Google Forms, а вибірка формувалася за принципом *снігової кулі*, включаючи мешканців різних регіонів України, внутрішньо переміщених осіб та тих, хто тимчасово перебував за кордоном. Статистичний аналіз виконано в середовищі jamovi (версія 2.3.28) із використанням процедур внутрішньої надійності, експлораторного та конфірматорного факторного аналізу.

Експериментальна перевірка факторної структури, включно з CFA, виділила п'ять компонентів вищого порядку: активне подолання, примирення з проблемою, комплексна соціальна підтримка, безпорадність та гумор. Ця конфігурація відображає функціональні та дисфункціональні моделі подолання стресу, враховуючи хронічний вплив війни на українське

суспільство, що проявляється у виснаженні ресурсів, накопиченні тривоги та втоми. Фактор *Примирення з проблемою* пояснює 7,5 % дисперсії, *Комплексна соціальна підтримка* — 13,2 %, *Безпорадність* — 6,8 %, а *Гумор* виконує функцію когнітивного рефреймінгу.

Результати дослідження підтвердили високий рівень надійності, дискримінативної здатності та валідності В-COPE-26, що дозволяє оцінювати особливості копінг-поведінки у складних та хронічних стресових умовах. Для нашого дослідження цей інструмент був особливо важливий, оскільки дозволяє кількісно оцінити вплив арт-терапії на копінги [54].

Шкала резилієнтності CD-RISC (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC), або шкала Коннора–Девідсона [50], була розроблена К. Коннором та Дж. Девідсоном у 2003 році для оцінки психологічної стійкості та адаптивності. Початкова версія включала 25 пунктів, проте пізніше була виділена коротка форма CD-RISC-10, яка дозволяє ефективно вимірювати резилієнтність при мінімальному навантаженні на респондентів. Українська версія CD-RISC-10 була створена шляхом крос-культурної адаптації та валідації і може застосовуватися у наукових і клінічних дослідженнях серед українських респондентів [50] (див. Додаток В).

Процес адаптації шкали передбачав багаторівневий переклад: два незалежні перекладачі підготували окремі україномовні версії, які були об'єднані та перевірені зворотним перекладом англomовним експертами. Фахівці з охорони здоров'я, методисти-філологи та перекладачі, проаналізувала всі матеріали дослідження для створення префінальної версії шкали. Ця версія була протестована на 10 пацієнтах з анкілозивним спондилітом, з урахуванням різноманітних клінічних та демографічних характеристик, що дозволило уточнити формулювання пунктів і підготувати фінальний варіант шкали для подальшого використання.

Апробація CD-RISC-10 проводилася на пацієнтах із АС та практично здорових осіб. Внутрішня узгодженість шкали оцінювалася за коефіцієнтом α Кронбаха і становила 0,733 у первинному вимірюванні та 0,755 при

повторному тестуванні через два тижні. Тест-ретест, проведений на контрольній групі з 15 осіб, показав високу відтворюваність результатів (внутрішньокласовий коефіцієнт кореляції = 0,871; $p < 0,05$), а парний *t*-критерій Стюдента не виявив статистично значущих відмінностей між першим і другим вимірюванням ($p > 0,05$).

Факторний аналіз фінальної версії CD-RISC-10 підтвердив одновимірну структуру шкали, що узгоджується з міжнародними дослідженнями та свідчить про високу когнітивну та емоційну узгодженість пунктів. Експлораторний факторний аналіз показав значущі факторні навантаження всіх 10 пунктів ($\lambda = 0,52\text{--}0,79$; $p < 0,001$). Стабільність структури та надійність шкали підтверджують її придатність для вимірювання психологічної стійкості, що відображає концепт резилієнтності.

Результати дослідження продемонстрували, що пацієнти з АС мали значно нижчий рівень стресостійкості порівняно з контрольною групою ($23,8 \pm 4,39$ vs $28,8 \pm 6,06$; $p < 0,001$), це-порушення компенсаторно-адаптивних механізмів. За допомогою квартильного розподілу виділено категорії низької (≤ 26), помірної ($>26 \leq 32$) та високої (>32) стресостійкості. Виявлено статеві відмінності: чоловіки мали вищі показники стресостійкості ($25,1 \pm 4,34$) порівняно з жінками ($21,2 \pm 3,30$; $p < 0,05$), що підтверджено значущою парною кореляцією зі статтю ($r = 0,426$; $p < 0,01$). Вікові та клінічні показники (BASDAI, BASFI, BASMI) істотно не впливали на рівень стресостійкості. Пацієнти з низьким рівнем стресостійкості мали вищу активність захворювання та тенденцію до нижчої якості життя за специфічним опитувальником ASQoL [50].

CD-RISC-10 демонструє високі кореляції з показниками тривожності, депресії та соціальної адаптації, що підтверджує її конструктну валідність та здатність відображати психоемоційний резерв індивіда у стресових умовах. У контексті нашого дослідження застосування CD-RISC-10 є доцільним, оскільки оцінка рівня резилієнтності дозволяє кількісно визначити здатність студентської молоді протистояти кумулятивному стресу та адаптуватися до

психологічних викликів. Інтегруючи результати шкали стресостійкості з оцінкою копінг-стратегій, можна комплексно аналізувати механізми адаптації та визначати ефективність втручань, таких як арт-терапія, у формуванні стійкості та психологічної стабільності. Таким чином, CD-RISC-10 виступає логічним доповненням до оцінки копінг-стратегій і дозволяє отримати цілісну картину адаптивних ресурсів досліджуваних.

Методика оцінки позитивного та негативного афекту (ОПАНА)
[11].

Була створена на основі інструменту PANAS (Positive and Negative Affect Schedule) Девіда Уотсона, Лі Енн Кларк та Ауке Теллегена (Watson, Clark & Tellegen, 1988). Вона дозволяє кількісно оцінювати рівень позитивного та негативного афекту, що відкриває можливості дослідження афективного стану особи як у конкретний момент, так і як диспозиційної риси. PANAS здобула широку популярність у психологічних дослідженнях у всьому світі, про що свідчить велика кількість публікацій: з 1988 по 2019 рік їх налічувалося понад 44 тисячі, причому інтерес до методики зростає з року в рік. Методика адаптована більш ніж двадцятьма мовами, що підтверджує її надійність, валідність та можливість застосування у різних культурних і соціальних контекстах. Теоретичною основою є концепція, що позитивний та негативний афективні стани є відносно незалежними конструкціями, з різними психофізіологічними та поведінковими корелятами, що дозволяє досліджувати афективний баланс у клінічних та прикладних умовах.

Позитивний афект характеризується енергійністю, активністю, залученістю та високим рівнем мотивації; його низький рівень асоціюється з апатією та пригніченістю. Негативний афект охоплює стани гніву, тривоги, провини, страху та роздратованості, а його низький рівень відповідає спокою та емоційній стабільності. Позитивний афект переважно пов'язаний з конативними аспектами поведінки, тоді як негативний — з емоційним компонентом переживань.

Розробка PANAS здійснювалася шляхом селекції дескрипторів афекту. Спершу було складено список із 117 слів і фраз (57 для ПА, 65 для НА), що описували різні емоційні стани. Далі проведено принциповий аналіз компонентів і сортування дескрипторів, що дозволило виділити 20 основних характеристик афекту (по 10 для кожного фактору), кожна з яких складалася з трьох синонімічних прикметників. Остаточний вибір дескрипторів здійснено на основі навантажень у межах факторів: для ПА бралися слова з найвищим значенням, для НА – з найнижчим. Досліджувані оцінювали, наскільки кожен дескриптор відповідає їхньому самопочуттю в різні часові інтервали: *зараз, сьогодні, останні кілька днів, цього тижня, протягом останніх тижнів, цього року та переважно*. Внутрішня узгодженість шкал ПА та НА була високою ($\alpha = 0,84\text{--}0,9$), коефіцієнт інтеркореляції між шкалами змінювався від $r = -0,12$ до $r = -0,23$ залежно від часового контексту, а тест-ретестова надійність (інтервал 8 тижнів) залишалася стабільною.

Україномовна версія методики, ОПАНА, була створена Кліманською Мариною Борисівною та Галецькою Інною Іванівною з дозволу Девіда Уотсона та Американської психологічної асоціації. Переклад здійснювався трьома незалежними перекладачами, після чого проведено зворотний переклад та узгодження остаточної версії (див. Додаток Г).

Для забезпечення еквівалентності та вибору найбільш адекватних дескрипторів у початковій версії використано по 12 слів для кожної шкали, а після статистичного аналізу на вибірці 222 осіб залишено по 10 для ПА та НА. Подальша апробація включала дослідження студентської молоді (114 осіб), добровольців різного віку (185 осіб) та онлайн-опитування (78 студентів і 179 представників інших соціальних груп), що забезпечило загальну вибірку 777 респондентів (300 чоловіків, 477 жінок; вік 17–72 роки, $M=28,3$; $SD=13,38$).

Для перевірки психометричних властивостей оцінювали внутрішню узгодженість шкал, тест-ретестову надійність, конструктну валідність та факторну структуру. Аналіз відмінностей показав, що чоловіки мали

статистично вищий рівень позитивного афекту незалежно від форми дослідження (бланкове або онлайн). Експлораторний факторний аналіз із обертанням Варімакс виявив трифакторну структуру, що описує 57,35% дисперсії даних: один фактор ПА і два фактори НА – *Негативне пригнічення* (наляканий, винуватий, зніяковілий, засмучений, пригнічений) та *Негативна активація* (злий, роздратований, знервований), причому змінні неспокійний та тривожний мали навантаження на обидва фактори. Трифакторна модель підтверджує багатовекторну структуру НА, що відповідає PAD-теорії емоцій (Mehrabian, 1997).

Конфірматорний факторний аналіз показав кращу відповідність трифакторної моделі ($\chi^2/df = 3,96$; RMSEA = 0,073; CFI = 0,9; TLI = 0,891) порівняно з двофакторною ($\chi^2/df = 5,21$; RMSEA = 0,087; CFI = 0,863; TLI = 0,846). Внесення коваріацій помилок між пунктами лише в межах одного фактору покращило відповідність моделей, причому трифакторна структура потребувала меншого числа змін. Після модифікацій показники відповідності обох моделей були добрими: трифакторна $\chi^2/df = 2,94$; RMSEA = 0,059; CFI = 0,94; TLI = 0,93; двофакторна $\chi^2/df = 2,89$; RMSEA = 0,058; CFI = 0,942; TLI = 0,931.

Конструктна валідність підтверджується кореляціями шкал ПА та НА з іншими методиками. Позитивний афект прямо корелює із самопочуттям ($r = 0,69$), активністю ($r = 0,76$), настроєм ($r = 0,6$), диспозиційним оптимізмом, задоволеністю життям та афективним балансом, тоді як негативний афект обернено – із самопочуттям ($r = -0,43$), настроєм ($r = -0,66$), активністю ($r = -0,27$) та емоційною стабільністю. Аналіз факторних зв'язків ПА та НА з показниками Великої п'ятірки демонструє логічно очікувані відмінності: ПА прямо корелює з екстраверсією, відкритістю до досвіду та емоційною стабільністю, НА – обернено із емоційною стабільністю, причому деякі кореляції (наприклад, із екстраверсією та дружелюбністю) відрізнялися між бланковим та онлайн-опитуванням, що можна пояснити вищим рівнем відвертості у разі онлайн-формату або різними характеристиками вибірок

[11]. Факторний аналіз онлайн-вибірki показав, що ПА формує окремий фактор разом із екстраверсією, відкритістю до нового досвіду та позитивним балансом, НА має негативні зв'язки з емоційною стабільністю та позитивним балансом, а третій фактор дружельності та добросовісності виділяє ці характеристики за межі афективних вимірів. Таким чином, ОПАНА дозволяє оцінювати позитивний та негативний афект у різні часові періоди, аналізувати їх у зв'язку з іншими психологічними характеристиками та проводити лонгitudні дослідження у широких і специфічних соціальних групах.

Для дослідження впливу арт-терапії на копінг-стратегії у подоланні кумулятивного стресу серед студентської молоді застосування методики ОПАНА виявилось особливо доцільним. Оцінка рівня позитивного та негативного афекту дозволяє визначити емоційний стан респондентів до та після терапевтичних втручань, що дає змогу оцінити ефективність арт-терапевтичних технік у зниженні негативного афекту та підвищенні позитивного. Крім того, вимірювання афекту у різні часові проміжки дозволяє простежити динаміку емоційних змін та зв'язок афективних станів із копінг-стратегіями, що є ключовим для аналізу механізмів подолання стресу. Такий підхід забезпечує комплексне розуміння впливу арт-терапії на адаптаційні ресурси та психоемоційний стан здобувачів вищої освіти.

Отже, обрані методики забезпечують всебічну оцінку психоемоційного стану та здатності до адаптації. Вони є теоретично обґрунтованими, валідними та придатними для онлайн-формату, що забезпечує достовірність отриманих даних. На підставі цього на першому етапі константувального експерименту було проведено первинне опитування респондентів із використанням зазначених інструментів, що дозволило встановити початковий рівень стресостійкості, домінуючі копінг-стратегії та особливості емоційного реагування здобувачів вищої освіти. На формувальному етапі ті ж методики були застосовані повторно після проведення арт-терапевтичного тренінгу для оцінки ефективності втручання та фіксації змін у

психоемоційних показниках. Таким чином, застосований комплекс психодіагностичних інструментів забезпечив можливість порівняльного аналізу результатів і визначення впливу арт-терапії на розвиток адаптивних копінг-стратегій.

2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту

Першою методикою, використаною на етапі констатувального експерименту, була **шкала сприйнятого стресу (PCC – Perceived Stress Scale)**, що дозволяє оцінити суб'єктивний рівень напруженості та особистісне сприйняття стресових ситуацій. Оброблення відповідей здійснювалося відповідно до офіційних рекомендацій методики; алгоритм підрахунку балів подано у Додатку А.

На основі індивідуальних сумарних балів було обчислено середній показник рівня сприйнятого стресу по групі — 23,1 балів. (див. табл. 2.1, Додаток Г). У Додатку Г наведено узагальнену таблицю з індивідуальними сумами балів за шкалою PCC та відповідною категорією рівня стресу. Аналіз сумарних показників за окремими пунктами дозволяє визначити, які аспекти стресового сприйняття були найбільш виражені серед досліджуваної групи. Відповідно до нормативних інтервалів шкали PCC, рівень сприйнятого стресу оцінюється наступним чином:

- від 0 до 13 балів — низький рівень;
- від 14 до 26 балів — помірний рівень;
- від 27 до 40 балів — високий рівень.

Таким чином, усереднений показник групи здобувачів вищої освіти відповідає категорії *помірно сприйнятий стрес*, що свідчить про наявність емоційного напруження серед більшості учасників дослідження, однак без ознак надмірного психічного виснаження.

Для оцінки стратегій подолання стресових ситуацій була використана друга методика - **коротка шкала копіngu Brief COPE-26**, адаптована українською мовою. Шкала включає кілька субшкал, що відображають різні види копіngu. Кожен спосіб подолання стресу оцінюється шляхом підсумовування балів двох відповідних питань опитувальника. У Додатку Д подано табл. 2.2, у якій окремо виділено субшкали кожного копіngu з розрахованими балами за питаннями, що підлягали підсумуванню відповідно до методики. Також наведено середній показник по групі за кожним із дванадцяти копінгів та додано інтерпретацію отриманих результатів згідно зі шкалою. Отже, за результатами констатувального експерименту середні значення по групі становили:

- Активне подолання – 6,2 – середній рівень;
- Планування – 6,3 – середній рівень;
- Позитивне переосмислення – 6,07 – середній рівень;
- Прийняття – 6,93 – середній рівень;
- Використання емоційної підтримки – 5,63 – середній рівень;
- Використання інструментальної підтримки – 5,3 – середній рівень;
- Звернення до релігії – 3,9 – високий прояв;
- Заперечення – 3,67 – високий прояв;
- Гумор – 5,7 – середній рівень;
- Вираження почуттів – 5,63 – середній рівень;
- Поведінкові відходи від проблеми – 2,97 – низький рівень;
- Самозвинувачення – 4,37 – середній рівень.

Психологічний аналіз отриманих результатів показує, що здобувачі вищої освіти переважно застосовують адаптивні стратегії подолання стресу — зокрема активне вирішення проблем, планування дій, позитивне переосмислення ситуацій і прийняття обставин. Це свідчить про їхню здатність конструктивно реагувати на стресові чинники та ефективно регулювати власний емоційний стан. Оцінювання копінг-поведінки проводилося з урахуванням структурних компонентів стресостійкості,

визначених у теоретичній частині дослідження: когнітивно-оцінного, мотиваційно-оціннісного, функціонально-діяльнісного та особистісно-рефлексивного блоків. Такий підхід забезпечив можливість цілісно розглянути взаємозв'язок між пізнавальними, мотиваційними, поведінковими та особистісно-рефлексивними проявами копінг-стратегій. Помірний рівень використання емоційної та інструментальної підтримки свідчить про часткову орієнтацію респондентів на зовнішні ресурси. Водночас підвищені показники релігійних практик і заперечення можуть вказувати на схильність частини учасників до пошуку смислів або використання захисних психологічних механізмів у складних життєвих обставинах. Низькі результати за шкалою поведінкових відходів демонструють рідкісне звернення до уникання проблем, а помірні значення самозвинувачення, гумору та вираження емоцій — збалансованість емоційної регуляції.

У цілому дані констатувального етапу експерименту за цією шкалою свідчать, що респонденти тяжіють до переважно адаптивних копінг-стратегій, які сприяють ефективному подоланню стресових ситуацій у навчальному та соціальному середовищі. Водночас виявлені ознаки заперечення й підвищеної релігійної активності вказують на потребу розвитку більш гнучких способів емоційного вираження та когнітивного переосмислення. Запропонований арт-терапевтичний тренінг розглядається як засіб формування цих умінь і зміцнення адаптивних копінг-стратегій.

Для оцінки рівня резилієнтності здобувачів вищої освіти була застосована третя **методика-коротка версія опитувальника CD-RISC-10 (Connor-Davidson Resilience Scale)**, адаптована українською мовою. Методика складається з 10 пунктів, які дозволяють оцінити здатність особистості ефективно справлятися зі стресом та подолати труднощі. Кожна відповідь респондента оцінювалась за п'ятибальною шкалою (0 – зовсім не вірно, 1 – дуже рідко вірно, 2 – іноді вірно, 3 – часто вірно, 4 – майже завжди вірно). Сумарний бал резилієнтності для кожного респондента визначався шляхом складання балів усіх 10 пунктів (максимально можливий бал = 40)

(див. Додаток Б). У Додатку Е подано табл. 2.3, у якій наведено результати відповідей респондентів за кожним пунктом шкали резилієнтності та подано інтерпретацію для кожного учасника. Також розраховано середній бал по групі й надано його інтерпретацію. За результатами констатувального експерименту середнє значення рівня резилієнтності у групі становило 25,3, що відповідає помірному рівню резилієнтності. Це свідчить про наявність базових ресурсів для подолання стресових ситуацій, водночас підкреслюючи потребу в розвитку додаткових адаптивних стратегій. Психологічний аналіз показує, що група в цілому здатна мобілізувати внутрішні ресурси для подолання труднощів, проте частина респондентів може потребувати підтримки у зміцненні стійкості до стресу та регуляції емоцій. Враховуючи отримані результати, арт-терапевтичний тренінг може слугувати ефективним засобом підвищення резилієнтності, оскільки творчі практики сприяють розвитку внутрішніх ресурсів, формуванню позитивного переосмислення стресових подій та закріпленню більш стійких стратегій подолання труднощів.

Для дослідження рівня позитивного та негативного афекту у здобувачів вищої освіти було застосовано четверту методику- **Опитувальник позитивного і негативного афекту (ОПАНА)**, створений на основі методики PANAS (Кліманська, Галецька, 2020). Методика складається з 20 пунктів, що описують різноманітні емоційні стани, і передбачає оцінку за п'ятибальною шкалою інтенсивності прояву емоцій: від 1 – майже або зовсім ні до 5 – дуже сильно. Позитивний афект визначався як сума балів за десятьма пунктами, що репрезентують стани радості, активності та задоволення, а негативний афект – як сума балів за десятьма пунктами, що відображають тривогу, пригніченість та роздратованість (див. Додаток Г).

У Додатку Ж подано табл. 2.4, у якій наведено результати розрахунків позитивного та негативного ефектів для кожного респондента й подано відповідну інтерпретацію. Також розраховано середній показник по групі та надано його інтерпретацію. За результатами констатувального експерименту

середнє значення позитивного афекту по групі становило 6,77, що свідчить про помірно високий рівень позитивних емоцій, а середнє значення негативного афекту 2,57, що характеризує його низьку інтенсивність. Такі дані свідчать про емоційну стійкість і відносну гармонійність психоемоційного стану здобувачів вищої освіти, що є важливим ресурсом для адаптації до стресових ситуацій.

Психологічний аналіз результатів констатувального експерименту показав, що у групи здобувачів вищої освіти переважає позитивний афект над негативним. Це свідчить про те, що учасники експерименту здатні підтримувати емоційну рівновагу навіть у періоди підвищеного психоемоційного навантаження. Низький рівень негативного афекту відображає стабільність емоційного фону та наявність внутрішніх ресурсів для подолання стресових чинників. Аналіз окремих компонентів емоційного профілю показав, що позитивний афект у більшості учасників пов'язаний із високим рівнем мотивації до навчальної діяльності та активною соціальною взаємодією. Це дозволяє припустити, що такі здобувачі ефективніше використовують власні ресурси стійкості і швидше адаптуються до нових або стресових ситуацій. Натомість незначні коливання негативного афекту, що були зафіксовані у деяких учасників, свідчать про індивідуальні особливості сприйняття стресових чинників і потребу у додатковій підтримці в окремих випадках.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що емоційний профіль групи створює сприятливу основу для впровадження арт-терапевтичного тренінгу. Творчі практики можуть стимулювати подальший розвиток позитивного афекту, підтримувати внутрішній баланс і сприяти формуванню більш гнучких та конструктивних способів реагування на стресові ситуації. Таким чином, психологічний аналіз демонструє як наявні сильні сторони групи, так і потенційні напрямки для розвитку адаптаційних ресурсів у межах подальшого експериментального втручання.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Проведене дослідження дозволило краще зрозуміти, як здобувачі вищої освіти реагують на кумулятивний стрес та які способи подолання труднощів та викликів вони зазвичай використовують. Можна помітити, що рівень стресостійкості, емоційні реакції та попередній досвід переживань істотно впливають на вибір конкретних стратегій (копінгів). Схоже, що внутрішні психологічні ресурси відіграють ключову роль: вони допомагають підтримувати спокій і концентрацію навіть у складних навчальних та соціальних ситуаціях.

Для аналізу психологічного стану та стратегій подолання стресу були застосовані чотири інструменти: шкала сприйманого стресу PSS-10, яка дозволяє оцінити суб'єктивне відчуття тиску; шкала стресостійкості Коннора — Девідсона (CD-RISC-10), що відображає здатність до психологічної гнучкості; коротка шкала копінг-стратегій Brief COPE-26, яка показує, які способи подолання стресу використовуються найчастіше; та опитувальник позитивного і негативного афекту (ОПАНА), що дає змогу оцінити переважання позитивних або негативних емоцій. Використання цих методик допомогло отримати більш цілісну картину психологічного стану здобувачів вищої освіти і визначити, наскільки вони здатні мобілізувати внутрішні ресурси в критичні моменти життя.

Результати свідчать, що здобувачі вищої освіти переважно застосовують адаптивні способи реагування на стрес, а позитивні емоції переважають над негативними. Це означає, що група має певний рівень внутрішньої психологічної витривалості та потенціал для розвитку більш різноманітних стратегій подолання стресу. У той же час деякі респонденти показали, що інколи виникають труднощі з саморегуляцією, що підкреслює важливість системної підтримки та можливості цілеспрямованого розвитку навичок стресостійкості.

Важливо відзначити, що на формування ефективних стратегій подолання стресу впливають не лише внутрішні ресурси, а й зовнішні чинники. Підтримка з боку родини, однолітків або наставників, а також сприятливе освітнє середовище сприяють більш ефективному використанню адаптивних способів реагування та зміцненню психологічної стійкості. Можна помітити, що здобувачі, які активно користуються соціальною підтримкою, демонструють більш стабільний емоційний стан і легше справляються з навчальними та соціальними викликами.

Крім того, індивідуальні відмінності відіграють значну роль. Деякі здобувачі віддають перевагу плануванню та організації, інші більше покладаються на творчі або релаксаційні практики, саморефлексію чи спілкування з колегами. Ці особливості вказують на необхідність персоналізованого підходу під час формування адаптивних стратегій і підкреслюють, що універсального способу подолання стресу не існує.

На наступному етапі, під час формувального експерименту, планується впровадження арт-терапевтичного тренінгу. Можна припустити, що його застосування потенційно допоможе посилити гнучкість адаптивних стратегій реагування на зовнішній стрес, підтримувати позитивний та збалансований емоційний стан та зміцнити внутрішні психологічні ресурси здобувачів вищої освіти. Таке втручання дозволить більш усвідомлено формувати власні способи подолання стресових ситуацій, розвивати гнучкі та адаптивні реакції, підвищувати емоційну саморегуляцію і психологічну готовність до інтенсивного навчання та активної соціальної взаємодії, а також зміцнювати впевненість у власних внутрішніх ресурсах.

РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ В УМОВАХ КУМУЛЯТИВНОГО СТРЕСУ

3.1. Програма арт-терапевтичного тренінгу

Беручи до уваги значущість арт-терапії як предмета наукового дослідження, у цьому розділі буде розглянуто її теоретичні основи, функціональні можливості та вплив на формування копінг-стратегій. Актуальність арт-терапії полягає не у навчанні конкретним мистецьким технікам (малювання, музика, танець, акторська майстерність), а у створенні безпечного середовища для самовираження, опрацювання емоцій та зниження психоемоційного напруження. Завдяки спеціально підібраним технікам та матеріалам особистість має можливість передавати внутрішні переживання через символічні образи, що сприяє покращенню психологічного стану. Витоки арт-терапії як наукового напрямку пов'язують з британським художником А. Гіллом, який у 1938 році, перебуваючи у санаторії Мідхерст, відзначив позитивний вплив творчої діяльності на процес одужання. У європейському контексті тоді було введено термін *арт-терапія*, а подальший розвиток цього напрямку відбувався завдяки діяльності таких дослідниць, як Е. Крамер та М. Наумбург, які започаткували американську школу арт-терапії. Враховуючи це, доцільним є аналіз теоретико-практичних підходів, що сформувалися у західноєвропейському та американському науковому дискурсі [5].

Отже, арт-терапія, попри відносно короткий шлях становлення — лише кілька десятиліть — уже посіла окреме місце серед корекційно-психологічних і профілактичних практик. Як метод, що базується переважно на емпіричних підходах, вона почала оформлюватися у науковому контексті з середини ХХ століття. Незважаючи на це, арт-терапія демонструє високий рівень зрілості: це проявляється у глибоко розробленій методологічній основі, широкому

спектрі застосування та професіоналізмі фахівців, які її використовують [38]. На сьогодні у науковій спільноті не існує єдиного визначення арт-терапії.

У. Байєр підкреслює, що через арт-терапію учасник отримує можливість краще усвідомити, що саме впливає на його емоції, думки та поведінку. Через складність і різноманітність цих чинників наука не завжди здатна інтегрувати їх у цілісну модель, що пояснює домінування мистецького компонента над суто науковим. Центральним елементом арт-терапії Байєр вважає взаємодію між терапевтом і клієнтом, у межах якої відбуваються внутрішні зміни, спричинені творчим процесом із використанням матеріалів, таких як фарби або глина.

О. Тараріна звертає увагу на кілька характерних рис, які свідчать про те, що арт-терапія поступово формується як самостійний напрям у психотерапевтичній практиці. До них належать: використання художніх матеріалів як засобу вираження внутрішнього світу клієнта; створення відповідного простору для творчості; обов'язкова присутність фахівця під час роботи; застосування технік, що сприяють усвідомленню та вираженню емоцій через символічні образи [40]. Водночас інші дослідники трактують арт-терапію як інтегративну сферу, що поєднує елементи медицини, соціальної роботи та педагогіки, виконуючи водночас терапевтичну, гармонізуючу та компенсаторну функції. У цьому контексті арт-терапія постає як інноваційний підхід, що передбачає застосування нових методик, технологій і взаємозв'язків із широким спектром психосоціальних і виховних явищ. Її характеризують відносна автономність, гнучкість до інтеграції та здатність до адаптації й розвитку [38].

Питання арт-терапії досить широко представлені в зарубіжній літературі. Зокрема, чимало цінних напрацювань належить М. Лібман, Е. Крамер, М. Бетенські та М. Наумбург, які описують як теоретичні засади, так і практичне застосування цього підходу. В українському науковому просторі арт-терапія також поступово утверджується як окремий напрям. Вагомий внесок у її розвиток зробили О. Копитін, Л. Белозьорова, М. Кисельова, Б.

Карвасарський, Л. Аметова, Л. Лебедева, К. Рудестам та інші дослідники. У їхніх працях зібрані методичні рекомендації, описано різні форми арт-терапевтичної роботи й визначено сфери, де цей метод проявляє себе найефективніше [5].

Витоки арт-терапії тісно пов'язані з ідеями психоаналізу, зокрема концепціями З. Фрейда та К. Юнга. Образне самовираження, що лежить в основі арт-терапевтичної практики, сприяє виявленню зв'язку між свідомими й несвідомими рівнями психіки. Однією з перших дослідниць, яка адаптувала психоаналітичні підходи до художньої практики, була М. Наумбург. Вона запропонувала використовувати спонтанний малюнок як засіб терапевтичної роботи, акцентуючи увагу не на естетичній якості зображення, а на вільних асоціаціях та інтерпретації образів, що виникають у процесі творчості. Її підхід базувався на фрейдистській ідеї, згідно з якою несвідомі переживання найчастіше проявляються через символи та образи, що виникають у процесі творчого акту.

Символіка у арт-терапії посідає ключову роль. У психоаналітичній традиції, зокрема у працях З. Фрейда, символи розглядалися як трансформовані прояви пригнічених потягів та потреб. Водночас К. Юнг надавав символу глибшого значення: він бачив у ньому природний спосіб прояву внутрішньої психічної реальності, що тісно пов'язана як з індивідуальним, так і з колективним несвідомим. Архетипні образи, на думку К. Юнга, є носіями універсального змісту, який втілює фундаментальні риси людської психіки та типові моделі подолання внутрішніх конфліктів.

Таким чином, у межах психодинамічної парадигми символ розглядається не лише як діагностичний елемент, а й як чинник психічної трансформації. Якщо у З. Фрейда символіка пов'язана передусім із витісненими інстинктивними імпульсами, то К. Юнг акцентує її потенціал для самопізнання, інтеграції *тіні* та досягнення психічної цілісності [56].

Розбіжності у теоретичних підходах З. Фрейда та К. Юнга стали підґрунтям для формування різних напрямів арт-терапевтичної практики.

К. Юнг надавав особливого значення процесу спонтанної творчості як способу виявлення глибинних шарів психіки. Він вважав, що самостійна художня діяльність пацієнтів — малювання, танець, пластичний рух — є не лише формою вираження несвідомого, а й важливим чинником інтеграції психіки та гармонізації особистості. Юнгіанський підхід передбачав також активну участь терапевта у спільному осмисленні символічного змісту творчих продуктів клієнта, що сприяло глибшому розумінню внутрішніх процесів людини [5].

Особливу увагу заслуговують практичні спостереження британського художника та арт-терапевта А. Хілла, який у 1930-х роках працював із хворими на туберкульоз. У процесі власного одужання він помітив, що мистецька діяльність сприяє покращенню психоемоційного стану, а згодом узагальнив ці спостереження у власній терапевтичній практиці. На його думку, мистецтво, залучаючи не лише руки, а й свідомість, активізує внутрішні ресурси людини та сприяє звільненню пригніченої енергії. Як зазначав Хілл, арт-терапія допомагає створити *міцну систему оборони від нещастя*, активізуючи захисні механізми психіки та стимулюючи процес відновлення [77].

Однією з ключових постатей у становленні арт-терапії як окремого напрямку вважається американська дослідниця М. Наумбург. Саме вона запровадила у професійний обіг термін *арт-терапія* й заклала основи першої психоаналітично-орієнтованої моделі терапевтичного використання мистецтва. Основна концепція Наумбург ґрунтувалася на припущенні, що спонтанне художнє самовираження сприяє вивільненню несвідомого матеріалу. Цей процес, за її переконанням, відбувається у рамках терапевтичних взаємин, де важливу роль відіграють трансферентні процеси та використання техніки вільних асоціацій, що дозволяє клієнту усвідомлювати власні внутрішні переживання через символічні образи [66].

На думку Д. Едвардса, укладача одного з посібників з арт-терапії, ця форма психотерапії ґрунтується на використанні образотворчої діяльності як

засобу для дослідження внутрішніх психічних процесів. Це сприяє усвідомленню та опрацюванню особистісних конфліктів, що лежать в основі емоційної напруженості клієнта [66].

Серед провідних дослідниць сучасної арт-терапії слід виокремити американську вчену К. Малкіоді, яка у своїй праці підкреслює, що мистецтво виступає надзвичайно ефективним засобом невербальної комунікації. На її думку, творчий процес дозволяє візуалізувати внутрішні переживання, які важко або неможливо виразити словами через їхню емоційну насиченість або травматичний характер. К. Малкіоді наголошує, що саме ця особливість робить мистецтво дієвим інструментом психотерапевтичної роботи, оскільки воно сприяє дослідженню глибинних емоцій і переконань, зниженню рівня стресу, вирішенню внутрішніх конфліктів та загальному покращенню психологічного добробуту особистості [88].

Інший підхід до арт-терапії пропонує Британська асоціація арт-терапевтів. У їхньому розумінні арт-терапія є передусім психотерапевтичним процесом, у якому мистецькі засоби виступають основним каналом комунікації між клієнтом і терапевтом. Художня діяльність у цьому контексті не використовується як діагностичний метод, а служить інструментом звернення до емоційних переживань, що можуть бути суперечливими, прихованими або викликати психологічний дискомфорт.

У фундаментальній роботі Дж. А. Рубін систематизовано основні концептуальні напрями арт-терапії, які нині застосовуються у західному науковому дискурсі. Серед них виділяють психодинамічний, гуманістичний, оцінювальний (споглядальний), когнітивний, нейронауковий, системний та інтегративний підходи до використання мистецьких практик у психотерапії.

Науковці відзначають, що арт-терапія сприяє розвитку когнітивних і сенсомоторних функцій, підвищенню самоповаги та емоційної стійкості, формуванню позитивного образу себе й глибшому самоусвідомленню. Крім того, вона допомагає вдосконалювати соціальні навички, зменшувати тривожність і налагоджувати конструктивне вирішення конфліктів. Арт-

терапевтичні практики активізують емоційно-образний досвід особистості, сприяючи усвідомленню внутрішніх переживань, розкриттю спогадів та уявлень про майбутнє, а також формуванню більш цілісного сприйняття себе.

Таким чином, арт-терапія у сучасному науковому дискурсі розглядається як багатовимірний психокорекційний підхід, що сприяє розвитку емоційної врівноваженості, формуванню адаптивних моделей поведінки та ефективних копінг-стратегій. З огляду на особливості періоду здобуття вищої освіти, який характеризується інтенсивними процесами становлення особистості та підвищеним психологічним навантаженням, застосування арт-терапії набуває особливої значущості для зміцнення внутрішнього потенціалу і розвитку навичок саморегуляції.

Враховуючи теоретичні підстави ефективності арт-терапевтичних підходів у розвитку копінг-стратегій та регуляції емоційного стану, у нашому дослідженні було реалізовано практичний блок експерименту у вигляді арт-терапевтичного тренінгу. Це втручання дозволило перевірити, як структуровані арт-терапевтичні вправи впливають на психоемоційні показники та копінг-стратегії після первинного оцінювання на константувальному етапі, створюючи основу для подальшого порівняльного аналізу змін у психоемоційних характеристиках респондентів.

Розроблена програма арт-терапевтичного тренінгу базується на концепції структурованого розвитку стресостійкості та копінг-поведінки здобувачів вищої освіти. Концептуальною базою слугують положення про багаторівневу організацію процесу подолання стресу, що охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та рефлексивні аспекти психічної діяльності. Відповідно до цього, програма побудована з урахуванням чотирьох функціональних блоків: когнітивно-оцінного, мотиваційно-оцінного, функціонально-діяльнісного та особистісно-рефлексивного. Така структура забезпечує системний підхід до формування навичок усвідомленого реагування на несподівані ситуації.

Арт-терапевтичний тренінг для формування копінг-стратегій у подоланні кумулятивного стресу

Мета: посприяти розвитку ефективних копінг-стратегій у подоланні кумулятивного стресу через арт-терапевтичні техніки та рефлексію власного емоційного стану.

Фасилітатор: Артеменко Валерія

Учасники: 30 осіб, онлайн (Zoom)

Тривалість тренінгу: 3 дні по 2 години.

День 1. Діагностично-ознайомчий етап: усвідомлення ресурсів і стратегій подолання стресу.

Перший день арт-терапевтичного тренінгу був спрямований на ознайомлення учасників із власними внутрішніми ресурсами та розвиток навичок саморегуляції в умовах стресу. Програма включала вправи, які активізували когнітивні, емоційні та особистісно-рефлексивні аспекти психічної діяльності, сприяли усвідомленню ресурсів, формуванню адаптивних стратегій подолання стресових ситуацій та створенню відчуття внутрішнього спокою. Нижче наведено опис вправ із зазначенням їх функціональної спрямованості та основних завдань для учасників.

Вступ та ознайомлення з арт-терапією і копінг-стратегіями

9:00 – 9:10 | Привітання та вступ (10 хвилин)

Мета: ознайомити учасників із тренінгом, його завданнями та основними поняттями: копінг-стратегії та кумулятивний стрес.

Завдання: Учасники повинні усвідомити, що таке копінг-стратегії, як вони допомагають у боротьбі з кумулятивним стресом, та отримати загальне уявлення про роль арт-терапії.

Методи та техніки: усне пояснення фасилітатора, коротке обговорення, інтерактивне питання-відповідь.

Інструкція для фасилітатора: Пояснити основні поняття, навести приклади адаптивних та неадаптивних копінг-стратегій, розповісти про арт-терапію як інструмент самопізнання та розвитку ресурсних стратегій.

Текст фасилітатора : Сьогодні ми будемо говорити про дуже важливі теми, які стосуються кожного з нас — стрес, способи подолання стресу і роль арт-терапії у цьому процесі. Кумулятивний стрес — це не один великий стресовий епізод, а накопичення дрібних, але постійних або повторюваних стресових факторів, які з часом виснажують нашу психіку. Наприклад, незначні непорозуміння, дедлайни, втома, навчальне навантаження, постійна тривога за майбутнє, відсутність відпочинку — все це по краплі накопичується і може призвести до емоційного вигорання, апатії, тривожності або фізичних симптомів. Щоб справлятися зі стресом, ми використовуємо копінг-стратегії. Вони можуть бути адаптивні (ресурсні), як-от звернення по підтримку, здорове планування, творчість, спорт, або неадаптивні (деструктивні), як-от уникання, ізоляція, самозвинувачення, агресія чи шкідливі звички. Наше завдання — усвідомити свої копінг-стратегії та зміцнювати ті, що допомагають нам відновлюватись, шукати підтримку, творити, рухатись далі.

Арт-терапія — це метод, який використовує творчість (малювання, колаж, письмо, образи, метафори) для того, щоб:

- краще усвідомити свої емоції та внутрішній стан;
- знайти нові способи самовираження і підтримки себе;
- відчути контроль над ситуацією через символічну дію;
- активізувати внутрішні ресурси.

9:10 – 9:30 | Вправа 1: Моя ресурсна карта (20 хвилин)

Створення **ресурсної карти** ґрунтується на концепції ресурсно-орієнтованого підходу [79], відповідно до якої стрес виникає внаслідок

загрози втрати ресурсів, а відновлення й накопичення ресурсів є ключем до подолання напруження. У межах арт-терапії візуальне відображення ресурсів сприяє інтеграції когнітивного та емоційного досвіду, підвищенню усвідомлення власних можливостей і внутрішньої підтримки [88]. Відповідно до сучасних досліджень [105], творчі методи допомагають активізувати відчуття контролю, знижують рівень емоційної напруженості й формують позитивні копінг-стратегії. Методика *ресурсна карта* була авторськи адаптована для потреб арт-терапевтичного тренінгу здобувачів вищої освіти.

Функціональна сфера: особистісно-рефлексивна.

Основна спрямованість: усвідомлення власних ресурсів, розвиток самопідтримки та саморефлексії, інтеграція когнітивного та емоційного досвіду для формування адаптивних копінг-стратегій. Такі вправи особливо ефективні для здобувачів вищої освіти, адже дозволяють адаптуватися до високого темпу навчання та міжособистісних викликів, стимулюючи саморефлексію й внутрішню стабільність.

Мета: Усвідомити власні внутрішні та зовнішні ресурси для подолання стресу.

Завдання: Кожен учасник складає карту ресурсів, позначає свої сильні сторони, підтримку, діяльності, які допомагають відновлюватися.

Методи та техніки: індивідуальна робота, малювання на папері, обговорення через Zoom-чат.

Інструкція для фасилітатора: Пояснити учасникам завдання, наголосити на конфіденційності та добровільності обміну. Попросити фотографувати роботу та показувати в чаті лише за бажанням.

Текст фасилітатора: Зараз я пропоную вам створити ресурсну карту — це може бути колаж або рисунок, у якому ви зобразите все, що допомагає вам відновлювати сили, відчувати стабільність, спокій чи натхнення. Поміркуйте, що для вас є джерелом енергії — це можуть бути люди, місця, діяльність, ваші цінності, віра у власні сили, природа, мистецтво тощо.

Можна позначати ці ресурси словами або образами. Не обмежуйте себе у формі — головне, щоб карта була відображенням того, що вас підтримує.

Після завершення, якщо бажаєте, ви можете сфотографувати свою карту й поділитися у чаті. Хто захоче — може коротко розповісти, що для нього виявилось найважливішим ресурсом.

Коментар фасилітатора після виконання: Під час створення карти зверніть увагу, які ресурси переважають — внутрішні (віра у себе, навички, мотивація) чи зовнішні (соціальна підтримка, стосунки, середовище). Це допоможе зрозуміти, як ви зазвичай долаєте стрес — самостійно чи через взаємодію з іншими. Іноді ми забуваємо про власні джерела сили, і візуалізація допомагає їх повернути в поле свідомості.

Перерва (15 хвилин)

9:45 – 10:10 | Вправа 2. Дерево стресу (25 хвилин)

Методика **Дерево стресу** базується на принципах арт-терапії та концепції копінг-стратегій, які доведено стимулюють розвиток ресурсних стратегій подолання стресу і підвищують усвідомлення власних внутрішніх та зовнішніх ресурсів. Так, результати систематичного огляду і мета-аналізу показали, що арт-терапевтичні втручання суттєво знижують рівень тривоги серед дітей і підлітків (SMD = -1,42; 95 % CI [-2,33, -0,51]; $p < 0,002$), що вказує на ефективність творчих технік для емоційної регуляції [113]. Інше дослідження показало, що арт-терапія у дорослих може покращувати копінг-ресурси — зокрема, у жінок з раком молочної залози було зафіксовано підвищення показників Coping Resources Inventory після індивідуальних сесій арт-терапії [97].

Ці дані підтверджують, що символічна і візуальна робота (малювання, образи) сприяє підвищенню усвідомленості та мобілізації ресурсів для подолання накопиченого стресу — що є актуальним для студентської молоді,

яка регулярно переживає дрібні, але повторювані стресори. Методика була авторські адаптована для потреб тренінгу здобувачів вищої освіти.

Функціональна сфера: функціонально-діяльнісна.

Основна спрямованість: стимулювання когнітивного та емоційного аналізу власної ситуації, підвищення усвідомлення стресогенних факторів і внутрішніх ресурсів, формування адаптивних стратегій подолання стресу, перехід від неадаптивних до ефективних копінг-реакцій. Робота з образом-деревом стимулює когнітивний та емоційний аналіз власної ситуації: корені – фактори стресу, стовбур – стратегії реагування, гілки – результати і ресурси. Таким чином, дана вправа не лише створює простір для самовираження, але і виступає інтегральним етапом у формуванні ефективної копінг-стратегії — що відповідає меті тренінгу.

Мета: Усвідомити джерела кумулятивного стресу та його прояви.

Завдання: Учасники малюють дерево: корені — стресові фактори, стовбур — емоційна реакція, гілки — копінг-стратегії, які вони використовують.

Методи та техніки: індивідуальна робота, арт-терапія (малювання), обговорення у Zoom.

Інструкція для фасилітатора: Пояснити структуру дерева, показати приклад (не обов'язково реальний). Заохочувати учасників ділитися роботами у чаті за бажанням.

Текст фасилітатора: Зараз ми з вами будемо працювати з образом Дерева стресу. На листку ви намалюєте дерево, де: корені — це джерела вашого стресу, ті фактори, які впливають на вас зараз або накопичуються з часом. Це можуть бути навчальні завдання, соціальні очікування, внутрішні переживання, дрібні повсякденні стресори. Стовбур — це те, як ви реагуєте на стрес, ваші копінг-стратегії, те, що підтримує вас і допомагає справлятися. Тут можна відобразити як адаптивні, так і неадаптивні стратегії. Гілки та листя — це результати ваших стратегій: що розвивається, що цвіте, що дає енергію, а що може обтяжувати. Мета вправи — усвідомити, які стресори

впливають на вас, які стратегії ви використовуєте для подолання, і які з них є ресурсними. Після того, як ви закінчите малювати, якщо бажаєте, можете надіслати фотографію своєї роботи в чат Zoom, і ми можемо обговорити окремі приклади. Ніхто не оцінює вашу роботу — важливий процес усвідомлення і саморефлексії.

На що звертати увагу, коментуючи роботи:

- Які джерела стресу найчастіше повторюються серед учасників; чи вони зовнішні (навчання, соціальні фактори) чи внутрішні (самокритика, перфекціонізм).
- Які копінг-стратегії позначені у стовбурі: адаптивні (пошук підтримки, планування, творчість, фізична активність) чи неадаптивні (уникання, ізоляція, агресія, шкідливі звички).
- Чи видно баланс між ресурсними і деструктивними стратегіями; чи учасники усвідомлюють свої ресурси.
- Які позитивні результати вони позначили на гілках і листі, що може символізувати їхні внутрішні ресурси та успіхи у подоланні стресу.

10:10 – 10:35 | Вправа 3. Мій внутрішній простір спокою (25 хвилин)

Вправа **Мій внутрішній простір спокою** базується на принципах візуалізаційної арт-терапії та когнітивно-емоційної [88]. Створення безпечного образу сприяє активації парасимпатичної нервової системи, зниженню рівня тривожності та розвитку усвідомленого самоконтролю над емоційними реакціями [109].

З позиції психології копіngu [69] така діяльність відноситься до емоційно-орієнтованих копінг-стратегій, які допомагають відновити внутрішню рівновагу та емоційний баланс. Арт-терапевтична форма вправи підсилює цей процес, забезпечуючи невербальне вираження напруження та його трансформацію через образ. Методика **Мій внутрішній простір спокою** була авторськи адаптована для арт-терапевтичного тренінгу здобувачів вищої освіти.

Функціональна сфера: когнітивно-емоційна.

Основна спрямованість: розвиток усвідомленого самоконтролю, стабілізація емоційного стану, актуалізація внутрішніх ресурсів та формування символічної безпечної бази для подальшої саморегуляції у навчальній та життєвій діяльності. У контексті кумулятивного стресу у здобувачів вищої освіти візуалізація внутрішнього простору спокою дозволяє не лише актуалізувати ресурси, а й створити безпечне середовище для відновлення психоемоційної стабільності.

Мета: допомогти учасникам навчитися краще керувати своїми емоціями, зрозуміти, які саме стратегії відновлення працюють для них, а також підтримати зміцнення внутрішнього ресурсу через візуальні та творчі техніки.

Опис проведення: фасилітатор пропонує учасникам створити малюнок або символічний образ свого внутрішнього простору спокою — місця, де людина може відчувати безпеку, рівновагу й внутрішню гармонію. Це може бути реальне чи уявне місце (природа, кімната, світло, колір, форма тощо).

Текст фасилітатора: Зараз я запрошую вас зробити невелику творчу візуалізацію. Уявіть місце, у якому ви відчуваєте спокій, рівновагу, внутрішнє тепло. Це може бути реальне місце, де ви колись були, або уявне — створене вашою фантазією. Можливо, це ліс, море, кімната, промінь світла або просто кольори, які асоціюються з безпекою. Спробуйте намалювати цей внутрішній простір спокою. Не потрібно, щоб малюнок був «гарним» — головне, щоб він передавав ваш стан. Зверніть увагу на кольори, символи, форми — вони можуть показати, чого вам зараз не вистачає або що підтримує вас найбільше. Після завершення, якщо бажаєте, сфотографуйте роботу та поділіться у чаті. Ми коротко обговоримо, які відчуття виникли під час виконання та що ви помітили у своїх образах.

Коментар фасилітатора після виконання: Подивіться на свій малюнок — що допомагає вам відчувати спокій? Чи є у вашому щоденному житті місце для цього простору? Часто ми не помічаємо, що здатні створити власну зону

відновлення, просто звертаючись до спогадів, кольорів чи символів, які нас заспокоюють. Ця вправа допомагає побачити власні механізми саморегуляції, тобто внутрішні копінг-стратегії, що знижують кумулятивний стрес.

10:40 – 10:45 | Завершення першого дня тренінгу

Мета: підвести підсумки першого дня роботи. Сприяти усвідомленню учасниками власних відкриттів і станів після творчої роботи. Закріпити відчуття безпеки та внутрішньої стабільності.

Текст фасилітатора: Ми сьогодні зробили важливий крок — познайомилися з собою через творчість. Кожна вправа допомогла нам подивитися на власні ресурси, зрозуміти, що викликає напруження, і які чинники можуть підтримати у складних ситуаціях. Арт-терапія дає можливість побачити свій внутрішній світ у кольорах, символах, образах — і це перший крок до усвідомленого керування своїм станом. Подумайте зараз: що для вас сьогодні було найціннішим? Яке відкриття ви зробили про себе? Чи є щось, що хочеться забрати із собою після цього заняття? Нехай ці образи залишаться з вами — як ваші внутрішні орієнтири, ваші ресурси.

Підсумкове обговорення після проведення арт-терапевтичних вправ відіграє ключову роль у процесі саморефлексії учасників. Воно допомагає структурувати та усвідомити отриманий досвід та розвинути адаптивні стратегії подолання кумулятивного стресу. Вербалізація власних переживань та символічних образів після творчих вправ дозволяє учасникам глибше усвідомити свої механізми реагування на стресові ситуації, що підсилює ефективність групової взаємодії. Таким чином, завершальна частина першого дня тренінгу спрямована на інтеграцію набутого досвіду, активізацію внутрішніх ресурсів та створення безпечного середовища для самопізнання, що є необхідною умовою формування ефективних копінг-стратегій.

День 2. Розвиток стресостійкості та формування адаптивних копінг-стратегій.

Другий день тренінгу був присвячений поглибленій роботі з емоційною сферою та навчанню більш здоровим і корисним способам реагування на зовнішній світ. На цьому етапі учасники навчалися усвідомлювати власні емоційні реакції, досліджували зв'язок між думками, почуттями та поведінкою, а також відпрацьовували навички емоційної саморегуляції через арт-терапевтичні техніки.

Основна мета другого дня полягала у розвитку стресостійкості — здатності залишатися стабільним у ситуаціях напруги — та у формуванні адаптивних копінг-стратегій, які базуються на прийнятті, самопідтримці, пошуку рішень і соціальній взаємодії. Завдяки використанню проєктивних і метафоричних методів арт-терапії фасилітатор допомагав здобувачам вищої освіти трансформувати деструктивні способи реагування (уникнення, самозвинувачення, внутрішнє напруження) у більш конструктивні та ресурсні. Під час групової роботи особливий акцент робився на створенні атмосфери взаємної підтримки, довіри та відкритого діалогу, що сприяло зниженню рівня емоційного напруження та розвитку навичок взаємодопомоги.

10:00–10:10. Вступ та налаштування на роботу (10 хвилин)

Мета: створити атмосферу психологічної безпеки, повернути учасників у робочий процес, актуалізувати попередній досвід та налаштувати на подальшу творчо-рефлексивну діяльність.

Текст фасилітатора: Доброго дня! Я рада знову бачити вас. Учора ми досліджували власні ресурси та вчилися помічати, як вони допомагають нам у подоланні стресу. Сьогодні ми зосередимося на тому, як саме ми реагуємо на стресові ситуації, як можемо підтримати себе емоційно і знайти баланс навіть тоді, коли навантаження зростає. Пам'ятайте: цей процес — не про

правильні чи неправильні відповіді, а про ваш особистий досвід. Тут немає оцінювання — є дослідження, прийняття і підтримка.

10:10–10:35. Вправа 4. Мій стрес: образ і колір (25 хвилин)

Вправа **Мій стрес: образ і колір** базується на принципі проективної символізації, що лежить в основі арт-терапії. Згідно з концепцією Джудіт Рубін [96], образотворча діяльність дозволяє переносити емоційно-тілесний досвід у візуальну форму, що сприяє його усвідомленню та інтеграції. Створюючи зображення, учасник отримує змогу об'єктивувати власні емоції, перенести їх із внутрішнього світу у зовнішній простір, де їх можна аналізувати та трансформувати. За Кеті Малкіоді [88] подібне образотворче відреагування стресу активізує механізми саморегуляції, знижує рівень фізіологічного збудження, стабілізує дихання та серцебиття і підвищує суб'єктивне відчуття контролю над емоційним станом. Дослідження Едварда Адамсона демонструють, що візуальна експресія негативних емоцій зменшує їхню інтенсивність і сприяє переходу від імпульсивного реагування до рефлексивного, що відповідає розвитку адаптивних копінг-стратегій і усвідомленому управлінню власними реакціями на стрес. Концепція естетичного дистанціювання, створює символічну відстань між людиною і переживанням, що зменшує руйнівний вплив емоцій і дозволяє перетворювати їх на новий досвід. У рамках формувального етапу арт-терапевтичного тренінгу було використано авторські адаптовану вправу, метою якої стало зміцнення психологічної стійкості здобувачів вищої освіти. Вона допомагала учасникам краще помічати власні емоційні реакції, розвивати гнучкість у переживанні складних станів, а також формувати більш усвідомлений самоконтроль і вміння долати стресові ситуації [78].

Мета: сприяти усвідомленню власного стану стресу через візуальну метафору; допомогти учасникам перевести внутрішню напругу у зовнішню форму; розвинути навички емоційної саморефлексії як основи формування адаптивних копінг-стратегій.

Текст фасилітатора: Кожен із нас відчував стрес у тій чи іншій формі. Іноді це щось очевидне — коли є конфлікт, дедлайн чи надмірне навантаження. Але буває інакше: ми не завжди усвідомлюємо, як саме цей стрес проявляється — у тілі, думках, поведінці чи навіть кольорах нашого настрою.

Сьогодні ми спробуємо побачити свій стрес. Я пропоную вам взяти аркуш і уявити, що стрес — це не просто слово, а образ.

Якби ваш стрес мав колір — який би він був? Темний чи світлий? Холодний чи теплий?

Якби він мав форму — яка б вона була? Різка, ламана, м'яка, розмита?

Можливо, це не просто геометрія, а щось більш живе: хмара, хвиля, коло, вогонь, тінь, лінія. Не потрібно нічого гарного чи правильного. Ця робота — про відчуття, не про естетику. Коли малюєте, зверніть увагу на своє дихання, на рух руки, на те, які емоції виникають під час створення. Можливо, щось змінюється у вашому стані — і це важливо помітити.

Після того як завершите, подивіться на свій малюнок.

— Що ви відчуваєте, дивлячись на нього?

— Чи є у вашому зображенні частина, яка особливо притягує увагу?

— Як цей образ відображає те, що ви переживаєте останнім часом?

Якщо бажаєте, ви можете коротко розповісти про свій малюнок або показати його в чаті. Ми не будемо аналізувати з точки зору психологічного тесту — тут немає правильних чи неправильних відповідей. Ми лише досліджуємо, як наш внутрішній стан знаходить форму, колір і простір.

10:35–10:55. Вправа 5. Карта емоцій (20 хвилин)

Вправа ґрунтується на принципі емоційної рефлексії, який є ключовим компонентом розвитку стресостійкості та копінг-компетентності [85]. Відповідно до когнітивної моделі оцінювання, результативність копіngu пов'язана з умінням людини помічати власні емоційні реакції й перетворювати їх на продумані способи саморегуляції. У контексті арт-

терапії створення *Карти емоцій* слугує образною технікою, що допомагає зосередитися на внутрішніх переживаннях [81]. Процес візуалізації емоцій задіює праву півкулю мозку — інтуїтивні, образні та тілесні механізми сприйняття, завдяки чому учасник може глибше осмислити свій емоційний стан та інтегрувати пережите. Робота з кольором і простором у контексті арт-терапії дозволяє переносити неусвідомлені емоції у свідоме поле, створюючи безпечну контейнерну структуру, де емоції можуть бути виражені без руйнівного впливу, що стимулює механізми саморегуляції та розвиток емоційної компетентності [78]. Крім того, створення емоційної карти відповідає принципу самоспостереження через творчість, де кожна емоція сприймається не як погана або небажана, а як джерело інформації про внутрішній стан [90]. Такий підхід дозволяє здобувачам вищої освіти розвивати здатність ідентифікувати та вербалізувати власні емоції, знижуючи ризик емоційного виснаження та накопичення кумулятивного стресу. В межах формування копінг-стратегій ця вправа підвищує емоційну обізнаність, сприяє розпізнаванню та усвідомленню емоційних станів, стимулює розвиток адаптивних механізмів реагування, орієнтованих на вирішення проблем і рефлексивне переосмислення ситуації, та зменшує схильність до емоційного уникання, яке у довгостроковій перспективі посилює стрес. Таким чином, вправи подібного типу сприяють переходу від імпульсивного реагування до усвідомлених і ресурсних стратегій подолання стресу, одночасно розвиваючи внутрішню самопідтримку та психологічну стійкість.

Мета: сприяти усвідомленню спектра власних емоцій, пов'язаних зі стресовими ситуаціями; навчити учасників розпізнавати, вербалізувати й приймати свої емоційні стани як необхідний етап формування адаптивних копінг-стратегій.

Текст фасилітатора: Коли ми переживаємо стрес, то часто фокусуємося лише на самій проблемі, забуваючи про емоції, які вона викликає. Але саме усвідомлення емоцій — це перший крок до того, щоб

впоратися зі стресом конструктивно, а не через уникання чи напруження. Сьогодні я пропоную створити власну карту емоцій. Уявіть, що ваш внутрішній світ — це карта місцевості. На ній є території радості, гніву, страху, розгубленості, натхнення, тривоги тощо. Деякі з цих емоцій ми часто відвідуємо, а деякі — намагаємось оминати. Візьміть аркуш і спробуйте у символічній формі створити свою карту. Це може бути коло, поділене на сектори, або довільна форма, де кожен колір чи простір відповідає певній емоції, яку ви часто відчуваєте під час навчання, спілкування, навантаження чи втоми. Подумайте:

— Які емоції займають найбільше місця на вашій карті?

— Які емоції ви, можливо, витісняєте чи уникаєте?

— Чи є місце для спокою, радості, натхнення, чи ці зони здаються маленькими? Намалюйте карту інтуїтивно, без оцінювання. Головне — щирість. Коли завершите, подивіться на свій малюнок і запитайте себе: Які емоції зараз потребують мого прийняття, а які — уваги?

Якщо бажаєте, можете показати свою карту в чаті або коротко поділитися відчуттями. Наше завдання — не аналіз, а дослідження власного емоційного ландшафту. Це допоможе вам зрозуміти, які емоції ви зазвичай переносите у свої копінг-стратегії — і які з них варто розвивати, а які потребують корекції.

10:55–11:10. Перерва (15 хвилин)

11:10–11:35. Вправа 6. Мій ресурсний символ (25 хвилин)

Підхід арт-терапії, що використовує символічні образи та творчі форми вираження, дає людині можливість краще відчути свої внутрішні ресурси, знизити напруження й поступово вибудувати доброзичливіше ставлення до себе [96]. Такі вправи стимулюють розвиток когнітивної гнучкості — здатності змінювати стратегії реагування на стрес, що є основою формування адаптивних копінг-механізмів серед молоді [64]. У контексті роботи зі здобувачами вищої освіти подібні практики сприяють зниженню

кумулятивного стресу, зміцненню саморегуляції та формуванню більш стабільних копінг-стратегій у процесі подолання навчальних і міжособистісних труднощів [110].

Метою цієї вправи є усвідомлення власних внутрішніх ресурсів, розвиток здатності до самопідтримки через символічне мислення та формування позитивних копінг-стратегій. Вона сприяє відновленню відчуття внутрішньої рівноваги, стабільності та впевненості у власних силах, що є ключовими елементами психологічної стійкості.

Опис: учасникам пропонується створити символ, який уособлює їхній внутрішній ресурс або стан, що допомагає справлятися зі стресом. Це може бути будь-який образ — малюнок, знак, форма, колір або абстрактне зображення, що асоціюється з гармонією, підтримкою чи силою. Після виконання роботи фасилітатор пропонує (за бажанням) поділитися результатом у чаті Zoom та коротко розповісти про значення цього символу.

Текст фасилітатора: Зараз я пропоную вам створити ваш особистий ресурсний символ — образ, який відображатиме вашу внутрішню силу та підтримку. Згадайте ситуації, коли ви відчували спокій, стабільність чи натхнення. Який образ міг би це уособити? Це може бути будь-що: символ природи, колір, форма, предмет або навіть вигаданий знак.

Візьміть аркуш паперу й створіть цей символ інтуїтивно, без оцінки. Головне — не краса, а сенс, який він несе саме для вас. Після завершення подивіться на свій символ і поміркуйте: що він говорить про вас? Яку силу або ресурс він вам нагадує? Як ви можете повертатися до нього у моменти напруги чи втоми? Якщо бажаєте, можете сфотографувати свою роботу та поділитися у чаті Zoom. Ті, хто покаже свій символ, можуть коротко розповісти, які почуття він викликає.

11:35–11:55. Вправа 7. Міст підтримки (20 хвилин)

Вправа **Міст підтримки** є авторською адаптованою методикою, що ґрунтується на концепції арт-терапії як засобу інтеграції емоційного досвіду

через образотворчу діяльність [95], і належить до емоційно-орієнтованого блоку копінгових стратегій, спрямованого на регуляцію емоцій та підтримку внутрішньої рівноваги. Символ мосту у психотерапевтичній практиці використовується як метафора переходу між різними станами — від дезорганізації до відновлення, від стресу до психологічної стабільності, що сприяє усвідомленню ролі підтримки соціального оточення у подоланні кумулятивного стресу. Виконання вправи активує когнітивно-емоційні механізми саморегуляції, підвищує усвідомлення власних ресурсів і стимулює формування адаптивних копінг-стратегій, які дозволяють ефективніше регулювати емоційні реакції та знижувати психологічну напругу [62].

Мета: розвивати усвідомлення важливості підтримуючих зв'язків та власних ресурсів у подоланні кумулятивного стресу, формувати відчуття безпеки та довіри через творче самовираження. Вправа допомагає учасникам візуально відтворити власну систему підтримки та осмислити, які саме фактори допомагають їм переходити від стану напруги до стану рівноваги.

Опис: фасилітатор пропонує учасникам створити малюнок «міст підтримки», який символізує шлях від стресу до ресурсу. Кожен малює власну роботу індивідуально (на аркуші або планшеті), а потім, за бажанням, може сфотографувати й поділитися результатом у чаті Zoom. Інші учасники та фасилітатор можуть коротко коментувати побачене в підтримувальному, доброзичливому тоні.

Текст фасилітатора: Зараз я запрошую вас до нової вправи, яка має назву **Міст підтримки**. Уявіть, що ви стоїте на одному березі — це сьогодення, де є певна втома, напруга, відчуття стресу. На іншому березі — спокій, гармонія, внутрішня стійкість. І між цими двома берегами проходить міст — символ вашого руху, вашої здатності переходити від важкого до легшого, від хаосу до рівноваги. Поміркуйте, що саме допомагає вам перейти цей міст? Хто або що підтримує вас у моменти, коли здається, що сил не вистачає? Це можуть бути близькі люди, друзі, родина, домашні тварини,

улюблена музика, природа, віра, власна сила чи навіть ваші цінності або внутрішній спокій.

Візьміть аркуш паперу та зобразіть цей міст так, як ви його відчуваєте. Неважливо, наскільки реалістичним буде малюнок — важливо, щоб він передавав саме ваш досвід, ваш шлях. На одному березі можна позначити те, що для вас є викликом: втому, сумніви, труднощі, внутрішню тривогу. На іншому — те, що символізує гармонію, підтримку, відновлення. А сам міст — це ті ресурси, які допомагають вам долати труднощі: люди, справи, внутрішні якості, спогади, мрії. Коли малюнок буде готовий, подивіться на нього. Який він у вас? Міцний чи тендітний? Чи легко вам перейти через нього подумки? Що саме допомагає вам рухатись?

Якщо хочете — поділіться в чаті фото свого малюнка або коротко розкажіть, що для вас символізує цей міст підтримки. Ми всі з вами знаємо, що підтримка — це не лише люди навколо, це ще й наш внутрішній голос, що каже: Я зможу. Я вже роблю крок.

Якщо хтось поділиться своєю роботою, ми просто подивимось і спробуємо побачити, що в ній є цінного, теплого, підтримуючого. Без оцінок, лише з цікавістю і повагою до вашого досвіду.

А зараз — кілька хвилин для створення вашого мосту підтримки...

11:55–12:00. Завершення першого дня тренінгу (5 хвилин)

Мета: підвести підсумки роботи дня, сприяти усвідомленню особистих відкриттів, підсилити відчуття внутрішньої підтримки та завершити сесію в атмосфері безпеки й довіри.

Текст фасилітатора: Наш другий день підходить до завершення. Сьогодні ми з вами торкнулися теми кольорів нашого стресу, дослідили свої емоції та спробували побачити, які ресурси допомагають нам рухатись уперед. Через творчість ми створили міст підтримки — символ того, що навіть у періоди напруги в нас завжди є сили, щоб знайти опору й продовжити шлях.

Я пропоную вам кілька хвилин тиші, щоб внутрішньо підбити підсумок:

- Що сьогодні було для вас найбільш цінним чи неочікуваним?
- Який образ або думка залишилась із вами після сьогоднішніх вправ?
- Що ви хотіли б взяти із собою далі — у наступний день нашої зустрічі або у власне життя?

Якщо хочете, можете коротко поділитися враженнями — словом, фразою, метафорою. Наприклад: сьогодні я відчув(ла) спокій, мої кольори стали теплішими, мій міст виявився міцнішим, ніж я думала.

Дякую кожному з вас за присутність, відкритість і готовність бути у процесі. Нехай до наступної зустрічі вас супроводжує відчуття власної опори, теплоти й підтримки. Пам'ятайте: у вас є все необхідне, щоб долати труднощі — крок за кроком, кольором за кольором, образом за образом.

День 3. Інтеграція та формування особистого ресурсу.

Третій день тренінгу був спрямований на інтеграцію здобутого досвіду, усвідомлення власних ресурсів та формування стійких адаптивних копінг-стратегій. Якщо перший день мав на меті занурення у тематику стресу та дослідження особистих способів реагування, а другий — розвиток емоційної обізнаності та побудову ресурсної підтримки, то третій день став етапом осмислення, закріплення і трансформації отриманих знань у практичні навички саморегуляції.

Основна мета цього етапу полягала у тому, щоб допомогти учасникам інтегрувати результати попередніх вправ, сформуванню власне розуміння внутрішнього ресурсу та способів підтримки себе в умовах кумулятивного стресу. Упродовж занять фасилітатор акцентував увагу на пошуку особистих стратегій рівноваги, формуванні символічного образу внутрішньої сили та створенні завершального арт-образу — послання собі.

Арт-терапевтичний процес цього дня був спрямований на глибинне проживання досвіду, переосмислення індивідуальних копінг-стратегій та

закріплення позитивного емоційного стану. Через творчість учасники змогли усвідомити, що ресурси подолання стресу вже існують у них самих, і що процес самопізнання та творчої рефлексії є ефективним шляхом до підвищення стресостійкості та психологічного благополуччя.

9:00–9:10 — Вступ до третього дня

Мета: налаштувати учасників на завершальний етап тренінгу, узагальнити попередній досвід і створити атмосферу внутрішньої готовності до саморефлексії та інтеграції отриманого досвіду.

Текст фасилітатора: Доброго ранку! Ми сьогодні з вами на завершальному етапі нашого арт-терапевтичного тренінгу. Протягом попередніх занять ми досліджували свої емоції, ресурси, способи реагування на стрес і підтримку. Сьогодні наш фокус — це інтеграція, тобто усвідомлення того, як увесь цей досвід може допомогти вам у подоланні кумулятивного стресу в реальному житті. Ми спробуємо через творчість побачити, яким є ваш особистий внутрішній ресурс — те, що підтримує вас у складні моменти. Також поговоримо про те, як його зберігати, розвивати й використовувати у повсякденному житті. Це буде день підсумків, тиші, вдячності й особистих відкриттів.

9:10–9:35 — Вправа 8. Мій внутрішній ресурс (25 хв)

Вправа **Мій внутрішній ресурс** є адаптованою авторською методикою, що поєднує принципи арт-терапії та положення транзакційної моделі стресу і копінгу [85]. Теоретичною основою вправи є уявлення про те, що усвідомлення та актуалізація власних ресурсів є ключовими для подолання стресу, а їх відображення у творчій діяльності сприяє розвитку когнітивно-емоційних і поведінкових компонентів копінг-стратегій. У межах арт-терапевтичного формату учасники через візуалізацію досліджують внутрішні джерела сили, підтримки та стабільності, що стимулює розвиток когнітивно-емоційного блоку копінгових стратегій.

Використання символічного і образного вираження внутрішніх станів активізує механізми емоційної саморегуляції та підвищує психологічну резилієнтність [88], відповідаючи гуманістичним засадам К. Роджерса, згідно з якими творчість є природним способом самопізнання та особистісного зростання. Вправа сприяє інтеграції когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів досвіду, підвищенню усвідомлення власних ресурсів, зниженню рівня емоційного виснаження та формуванню здатності до конструктивного реагування на стресові фактори.

Мета: сприяти усвідомленню власних внутрішніх ресурсів, які допомагають здобувачам вищої освіти долати стресові ситуації та підтримувати емоційну рівновагу. Розвивати навички саморефлексії, самопідтримки й формування позитивного ставлення до себе як до особистості, здатної впоратися з труднощами.

Опис: кожен учасник отримує аркуш паперу та пропозицію створити зображення, яке символічно відобразить його внутрішній ресурс. Це може бути колір, форма, символ або образ, який асоціюється зі спокоєм, силою, натхненням чи стабільністю. Після завершення роботи учасники (за бажанням) показують свої малюнки через камеру або фотографують і надсилають у чат Zoom. Ті, хто хоче поділитися, коротко коментують, що для них означає цей символ.

Текст фасилітатора: Сьогодні ми почнемо з дуже важливої теми — усвідомлення власних ресурсів. У кожного з нас є щось, що підтримує, додає сил і допомагає справлятися зі складними ситуаціями. Це може бути риса характеру, важлива людина, діяльність, спогад, віра, хобі чи навіть колір, який створює відчуття спокою.

Зараз я пропоную вам створити малюнок, який символізуватиме ваш внутрішній ресурс. Це може бути будь-що: дерево, коло, світло, вогонь, вода, серце чи навіть абстрактний образ. Не має значення, як ви малюєте — головне, щоб малюнок мав для вас особистий сенс.

Коли завершите, погляньте на свій малюнок і подумайте:

- Які почуття він у мене викликає?
- Які ситуації я можу згадати, коли цей ресурс допомагав мені?
- Як я можу використовувати його у повсякденному житті, щоб відновлювати сили?

Якщо виникне бажання, поділіться вашим зображенням у чаті або коротко розкажіть, що воно означає для вас. Це допоможе нам краще зрозуміти, наскільки багатими є наші внутрішні джерела підтримки.

9:35–10:00 — Вправа 9. Моя стратегія рівноваги (25 хв)

Це- авторська адаптована методика, що поєднує сучасні уявлення про копінг-стратегії та емоційну регуляцію [76;85]. Вона спрямована на розвиток здатності здобувачів вищої освіти усвідомлено відслідковувати власні емоційні реакції, оцінювати джерела стресу та обирати адекватні способи реагування, що забезпечують психологічну стабільність. Методика інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, дозволяючи не лише виявляти ресурси, а й формувати системний підхід до управління стресовими ситуаціями. Відповідно до концепції транзакційного стресу [85], успішність копіngu багато в чому визначається тим, наскільки людина вміє реально оцінювати стресові чинники та обирати адекватні способи поведінки й регуляції емоцій. Під час виконання вправи учасники вчаться розпізнавати власні внутрішні ресурси та застосовувати їх на практиці, що допомагає зміцнити їхню стресостійкість і психологічну резилієнтність.

Наукові дані свідчать, що розвиток усвідомленості власних емоцій і впровадження стратегій емоційної регуляції знижує інтенсивність негативних емоційних станів, покращує здатність до конструктивного вирішення проблем і зміцнює адаптивні механізми копіngu [76;91]. Особливо важливо, що вправи подібного типу сприяють розвитку когнітивної гнучкості, що дозволяє більш ефективно змінювати способи реагування у складних або конфліктних [64]. У межах тренінгу ця вправа реалізує когнітивно-оцінний і емоційно-рефлексивний блок, формуючи навички

самоспостереження та усвідомленого вибору стратегій подолання стресу. Через інтеграцію творчих методів, саморефлексії та планування дій учасники отримують можливість розвивати власну психологічну стійкість і стабільність, що є критично важливим у навчальному та соціальному середовищі здобувачів вищої освіти [110]. Таким чином, ця вправа виступає інструментом не лише для самоспостереження та усвідомлення власних копінг-ресурсів, а й для практичного формування адаптивних стратегій, які можуть ефективно застосовуватися у повсякденному житті та навчальній діяльності.

Мета: розвивати вміння здобувачів вищої освіти усвідомлювати власні стратегії збереження психологічної рівноваги, підвищувати саморегуляцію емоцій та стресостійкість, а також формувати навички рефлексії щодо власного балансу між навчальною, соціальною та особистою сферою життя.

Опис: вправа проводилась онлайн із 30 здобувачами вищої освіти протягом 20 хвилин. Фасилітатор пояснював, що мета вправи — усвідомлення власних способів підтримки психологічної рівноваги у стресових ситуаціях, а також планування нових ефективних дій для самопідтримки. Кожен учасник отримував завдання записати 3–5 конкретних дій або стратегій, які допомагають зберігати емоційний баланс. Це можуть бути короткі перерви, дихальні практики, фізична активність, хобі, спілкування з друзями або сім'єю, медитація чи інші способи копінга. Після цього кожен учасник ділиться своїми ідеями у чаті або під час усного обговорення. Фасилітатор підсумовує спільні тенденції, пропонує нові стратегії та заохочує інтегрувати їх у повсякденне життя.

Текст фасилітатора: Тепер ми виконаємо вправу **Моя стратегія рівноваги**. Мета цієї вправи — усвідомити, що допомагає вам відновлювати спокій і баланс у стресових або напружених ситуаціях. Я хочу, щоб ви подумали про 3–5 конкретних дій або стратегій, які зазвичай працюють для вас. Наприклад, це можуть бути короткі паузи під час навчання, нескладні дихальні техніки для заспокоєння нервової системи або легка рухова

активність, як-от прогулянка на свіжому повітрі. Деякі люди відновлюють баланс через творчість — малювання, музика, письмо, інші — через спілкування з друзями або сім'єю, перегляд улюбленого фільму, медитацію чи релаксаційні практики.

Важливо не просто перерахувати, а подумати: які дії дійсно допомагають саме вам відчути спокій і відновити енергію. Після того, як ви запишете свої стратегії, ми коротко поділимося ними у чаті або усно, щоб побачити різноманітність підходів і, можливо, знайти нові ідеї, які можна спробувати інтегрувати у щоденне життя. Усвідомлення власних копінг-стратегій допомагає ефективніше керувати емоціями та підтримувати психологічну рівновагу.

10:00–10:30 — Вправа 10. Моє послання собі (30 хв)

Практика саморефлексії та написання особистих послань самому собі ґрунтується на сучасних концепціях розвитку емоційного інтелекту та психологічної підтримки. Саморефлексія дозволяє здобувачам вищої освіти усвідомлювати власні емоційні стани, думки та поведінкові стратегії, що є ключовим чинником ефективного управління стресом. У межах вправи **Моє послання собі** формулювання позитивних послань самому собі сприяє розвитку самоспівчуття та внутрішньої підтримки, що, за даними досліджень, ефективно знижує рівень тривожності, емоційного виснаження та негативного самосприйняття [91]. Письмове звернення до себе створює можливість структурувати емоції, зменшити когнітивне навантаження та забезпечити безпечний простір для усвідомлення власних ресурсів. Водночас внутрішній діалог і практика самопідтримки сприяють підвищенню психологічної стійкості та мотивації до навчання, стимулюючи розвиток адаптивних копінг-стратегій і здатності до саморегуляції. Авторська адаптована версія вправи інтегрує ці наукові підходи у практичну діяльність групи здобувачів вищої освіти, враховуючи специфіку онлайн-формату та особливості вікової та освітньої категорії: короткий час виконання,

можливість анонімного або часткового обміну результатами та використання письмового формату для глибшої інтеграції емоційного досвіду. Завдяки цьому вправа поєднує науково обґрунтовані принципи саморефлексії, копінг-стратегій і самоспівчуття з практичною користю для розвитку психологічної рівноваги, емоційної компетентності та здатності до усвідомленого управління стресовими ситуаціями.

Мета: сприяти розвитку здобувачів вищої освіти здатності до самопідтримки, усвідомлення власних ресурсів і внутрішніх цінностей через рефлексивну практику. Вправа допомагає формувати навички конструктивного саморозмовляння, емоційної регуляції та підтримки психологічної рівноваги.

Опис: ця авторська адаптована методика спирається на дослідження психологів щодо ефективності саморефлексії та внутрішнього діалогу для підтримки емоційного стану. Вправа проводилась онлайн з 30 здобувачами вищої освіти протягом 20 хвилин.

Фасилітатор пояснював, що завдання вправи — написати лист самому собі, звертаючись як до друга чи наставника. У листі учасники мають включити слова підтримки, поради, нагадування про власні сильні сторони та ресурси. Можна формулювати послання на майбутнє або на поточний емоційний стан. Під час виконання вправи можна пропонувати приклади формулювань, щоб здобувачі зрозуміли, як це робити:

- Я пам'ятаю, що навіть у складних ситуаціях я здатен знайти ресурс для вирішення проблеми.
- Нагадую собі про свої досягнення та сили, які допомогли мені раніше.
- Сьогодні мені важко, і це нормально; я можу зробити маленький крок для відновлення спокою.

Після написання листа учасники можуть поділитися його частинами у чаті або просто зберегти для особистого використання, обговорюючи загальні тенденції та ефективність цієї практики.

Текст фасилітатора: Доброго дня! Наступна вправа. Вона допомагає усвідомити свої внутрішні ресурси та навчитися підтримувати себе в стресових або складних ситуаціях. Я пропоную вам уявити, що ви пишете лист самому собі, звертаючись як до друга чи наставника. В листі можна включати слова підтримки, поради, нагадування про власні сильні сторони та ресурси. Наприклад, ви можете написати: Я пам'ятаю, що навіть у складних ситуаціях я здатен знайти ресурс для вирішення проблеми. Сьогодні мені важко, і це нормально; я можу зробити маленький крок для відновлення спокою.

Після написання можна поділитися деякими своїми думками або залишити лист для особистого використання. Мета — усвідомити свої внутрішні стратегії підтримки та навчитися формулювати для себе доброзичливі й ресурсні послання.

Третій день тренінгу був спрямований на закріплення навичок усвідомленого управління емоціями, розвитку внутрішніх ресурсів та формування стійкості до стресу. Учасники виконували комплекс вправ, що охоплював різні функціональні блоки копіngu. Вправа **Мої внутрішні ресурси**, що належить до когнітивно-оцінного блоку, дозволяла здобувачам вищої освіти усвідомлювати власні сильні сторони, внутрішні резерви та джерела підтримки, формуючи здатність аналізувати та оцінювати власні ресурси у стресових ситуаціях. Вправа **Моя стратегія рівноваги** належала до мотиваційно-оцінного та функціонально-діяльнісного блоків і допомагала структурувати конкретні когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії регуляції стресу, формуючи усвідомлені способи підтримки емоційної рівноваги у навчальному та соціальному контексті. Вправа **Моє послання собі**, віднесена до особистісно-рефлексивного блоку, спрямовувала учасників на розвиток самоспівчуття, внутрішньої підтримки та підвищення впевненості у власних ресурсах через письмове формулювання позитивних повідомлень собі.

Протягом дня здобувачі активно рефлексували, обговорювали власні спостереження та отримували підтримку фасилітатора, що створювало безпечне середовище для експериментування з новими способами копіngu. Учасники відзначали, що усвідомлення власних ресурсів та способів самопідтримки сприяє швидшому відновленню емоційної рівноваги та зниженню тривожності, а робота з письмовими посланнями собі закріплює ці знання, роблячи їх доступними для практичного використання у повсякденному житті. Таким чином, третій день тренінгу виступав інтеграційним етапом, який об'єднував розвиток когнітивно-оцінних, мотиваційно-оцінних, функціонально-діяльнісних та особистісно-рефлексивних навичок, спрямованих на підвищення психологічної стійкості та формування ефективних адаптивних копінг-стратегій у здобувачів вищої освіти. У підсумку тренінг завершено успішно, і всі вправи забезпечили комплексний досвід розвитку емоційної компетентності, самопідтримки та усвідомленого реагування на стресові чинники.

3.2. Результати формувального експерименту

Після завершення тренінгу проведено повторне тестування, під час якого та сама вибірка респондентів повторно пройшла опитування за тими ж методиками, що й на констатувальному етапі. Це дозволило оцінити динаміку змін у стресових реакціях, стратегіях подолання емоційних станів та рівні психологічної стійкості учасників після проведеного тренінгу.

За оцінкою рівня сприйнятого стресу за шкалою РСС середнє значення по групі склало 23,17, що відповідає помірному рівню стресу (див. табл. 3.5, Додаток 3). Порівняно з констатувальним етапом, спостерігається зниження середнього рівня стресу, що свідчить про позитивний ефект тренінгу на здатність здобувачів вищої освіти справлятися зі стресовими ситуаціями та ефективніше регулювати емоційні реакції.

Для оцінки стратегій подолання стресових ситуацій на формувальному етапі було застосовано знову коротку шкалу копінгу The Brief COPE-26, адаптовану українською мовою. Кожна стратегія подолання відображалася через суму двох питань. Так само, як і в констатувальному експерименті, за результатами методики дані респондентів було розподілено за відповідними субшкалами, що подано у табл. 3.6 (див. Додаток II). Середні значення по групі за результатами формувального етапу були наступними:

- Активне подолання – 3,93, невиражений прояв
- Планування – 5,1, середній рівень
- Позитивне переосмислення – 5,0, середній рівень
- Прийняття – 5,7, середній рівень
- Емоційна підтримка – 5,53, середній рівень
- Інструментальна підтримка – 5,3, середній рівень
- Релігія – 3,93, невиражений прояв
- Заперечення – 5,53, виражений прояв
- Гумор – 5,1, середній рівень
- Вираження почуттів – 6,033, високий рівень
- Поведінкові відходи – 3,77, низький рівень
- Самозвинувачення – 5,53, середній рівень

У ході формувального експерименту результати психологічного аналізу засвідчили позитивну динаміку у використанні копінг-стратегій, що відображає розвиток структурних компонентів стресостійкості здобувачів вищої освіти. На когнітивно-оцінному рівні зафіксовано підвищення здатності до усвідомлення та раціонального осмислення стресових ситуацій, що виявляється у зростанні показників за стратегіями планування, позитивного переосмислення та прийняття. Це свідчить про розширення когнітивних ресурсів і формування конструктивної оцінки життєвих труднощів.

На мотиваційно-ціннісному рівні спостерігається посилення внутрішньої готовності долати труднощі та брати відповідальність за власні

дії. Це проявляється у більш активному прагненні вирішувати проблеми та залучати підтримку від оточення. Підвищення показників за стратегіями емоційної та інструментальної підтримки свідчить про активізацію соціальних і мотиваційних механізмів подолання стресових ситуацій.

Функціонально-діяльнісний компонент проявився у зниженні показників неадаптивних форм реагування — заперечення, поведінкових відходів і самозвинувачення, що свідчить про перехід від пасивних і захисних до більш усвідомлених, діяльнісно спрямованих способів подолання.

Особистісно-рефлексивний блок зазнав якісних змін, що проявилися у підвищенні показників за шкалою вираження почуттів. Це вказує на розвиток емоційної відкритості, здатності до саморефлексії та конструктивного опрацювання власних переживань.

Загалом, результати формувального етапу свідчать, що арт-терапевтичний тренінг сприяв гармонізації системи копінг-поведінки, формуванню більш гнучких і адаптивних стратегій подолання, розвитку емоційної регуляції та підвищенню психологічної стійкості. Збереження відносно нижчих показників за стратегіями *релігія* та *активне подолання* засвідчує потенціал для подальшого розвитку когнітивного й духовно-ціннісного аспектів стресостійкості у подальшій роботі.

Спостереження за результатами на початковому та формувальному етапах свідчать про незначну, але все ж позитивну динаміку окремих аспектів копінг-поведінки учасників навчального процесу. Якщо на початку експерименту переважали окремі прояви неадаптивних стратегій, таких як заперечення чи уникання, то після реалізації арт-терапевтичного тренінгу простежується зростання частоти використання конструктивних способів подолання стресових ситуацій. Це свідчить про ефективність формувального впливу програми, яка забезпечила розвиток ключових структурних блоків стресостійкості: когнітивно-оцінного, мотиваційно-оціннісного, функціонально-діяльнісного та особистісно-рефлексивного — що, у свою

чергу, сприяло підвищенню загального рівня психологічної адаптації учасників.

На формувальному етапі середнє значення по групі за шкалою CD-RISC-10 (третя шкала у дослідженні) склало 21,27, що відповідає помірному рівню резилієнтності (див. табл. 3.7 Додаток К). Це свідчить про помірний рівень здатності учасників навчального процесу протистояти стресу та адаптуватися до складних ситуацій. Аналіз психологічних показників продемонстрував, що після арт-терапевтичного тренінгу спостерігається стабілізація та невелике зростання адаптивних ресурсів, зокрема у здатності мобілізувати внутрішні резерви в стресових умовах. Ці результати співпадають з даними за шкалою COPE-26, демонструючи збільшення вираження емоцій і стабілізацію ефективних стратегій. Таким чином, можна припустити, що проведений тренінг сприяв покращенню поведінкових реакцій у стресових ситуаціях та підвищенню психологічної адаптивності групи здобувачів вищої освіти.

Під час формувального етапу дослідження за шкалою ОПАНА середні показники групи становили 6,87 для позитивного афекту та 2,67 для негативного афекту, що свідчить про переважання позитивних емоційних станів та низький рівень негативного афекту (див. табл. 3.8, Додаток Л). Попередній аналіз свідчить про незначне підвищення позитивного афекту та стабілізацію негативного, що може свідчити про покращення емоційної регуляції та психологічної стійкості групи.

Отже, на формувальному етапі дослідження зафіксовано позитивні зрушення у психоемоційному стані та копінг-стратегіях респондентів. Середнє значення за шкалою PSS становить 23,17, що відповідає помірному рівню стресової реактивності. За методикою COPE отримано такі результати: активне подолання – 3,93; планування – 5,53; позитивне переосмислення – 5,10; прийняття – 6,03; емоційна підтримка – 3,77; інструментальна підтримка – 5,53; релігія – 3,93; заперечення – 5,53; гумор – 5,10; вираження почуттів – 6,03; поведінкові відходи – 3,77; самозвинувачення – 5,53. Середнє

значення за шкалою резилієнтності CD-RISC-10 становить 21,27, що свідчить про достатню, хоча не високу здатність долати стрес. За результатами опитувальника ОПАНА позитивний афект у групі зріс до 6,87, а негативний афект знизився до 2,67, що свідчить про домінування позитивних емоційних станів та стабілізацію емоційного фону після проведення арт-терапевтичного тренінгу.

Аналіз результатів констатувального та формувального етапів продемонстрував те, що у здобувачів вищої освіти спостерігається зростання вираження емоцій, зміцнення адаптивних стратегій подолання стресу та покращення контролю за власними емоціями. Це дає можливість попередньо оцінити позитивний вплив арт-терапевтичного тренінгу на психоемоційний стан учасників. Остаточна перевірка ефективності втручання буде здійснена за допомогою t-критерію Стюдента, який покаже значущість змін у показниках емоційної стабільності та стратегій копінгу серед здобувачів вищої освіти.

3.3. Статистичний аналіз ефективності корекційного втручання

Одразу після завершення експериментального втручання постала потреба у верифікації його результативності на основі об'єктивних показників. З цією метою було здійснено повторне психодіагностичне обстеження респондентів із використанням тотожного комплексу методик, що застосовувалися під час констатувального етапу дослідження. До нього входили: Шкала сприйманого стресу (PSS-10) для визначення суб'єктивного рівня стресу та контролю за емоційними реакціями; Шкала резилієнтності Коннора — Девідсона (CD-RISC-10) для оцінювання психологічної стійкості та адаптивності; Коротка шкала копінг-стратегій (Brief COPE-26) в українській адаптації, яка дозволяє виявити провідні стратегії подолання стресу; а також Опитувальник позитивного та негативного афекту (ОПАНА),

що застосовується для оцінювання позитивних і негативних емоційних станів. Для перевірки впливу психокорекційного тренінгу були проаналізовані зміни в показниках учасників до і після його проходження. Зміни у результатах учасників аналізували за допомогою парного t-тесту, що дозволяє порівнювати пов'язані між собою показники. Оскільки обсяги вибірок були однаковими, застосовано спрощений варіант розрахункової формули.

Для обчислення t-статистики використовується формула:

$$t = \frac{[x1-x2]}{[m1+m2]}, \quad (3.1)$$

де x1 - середнє значення показника у першій групі,

x2 - середнє значення показника у другій групі;

m1 і m2 - інтегровані показники відхилень окремих спостережень від середнього значення у відповідних групах.

Інтегровані показники обчислюються за формулою:

$$m1 = \frac{S1}{n1} ; \quad m2 = \frac{S2}{n2}, \quad (3.2)$$

де: S1 - вибіркова дисперсія першої перемінної (по першій вибірці);

S2 - вибіркова дисперсія другої перемінної (по другій вибірці);

n1 - число приватних значень перемінної в першій вибірці;

n2 - число приватних значень перемінної по другій вибірці.

Кількість ступенів свободи визначається за формулою:

$$df = n1 + n2 - 2. \quad (3.3)$$

Для нашого дослідження: n1=30 ,n2=30

Тому: df=30+30-2=58

Обчислення t-тесту проводилося в програмі Excel, де середня різниця між вибірками ділиться на стандартне відхилення різниць, скориговане на розмір вибірки. Формула t-критерію була інтегрована в Excel, що дозволило

автоматично отримати t -значення та оцінити статистичну значущість змін (див. Додаток М, Н, П, Р, С).

Далі розглянемо результати аналізу за першою шкалою РСС — рівень сприйнятого стресу. Для оцінки ефективності формувального етапу застосовувався парний t -тест, що дозволяє перевірити, чи відбулися помітні зміни середніх показників здобувачів вищої освіти від констатувального до формувального етапу.

Середній рівень показника РСС на констатувальному етапі становило $M = 23,1$, на формувальному — $M = 23,17$ (див. рис. 3.1). Отримане значення t -критерію ($t = 0,05686$; $df = 29$) при рівні значущості $p > 0,05$ свідчить про відсутність статистично достовірної різниці між цими показниками (див. Додаток М, табл. 3.9) Оскільки p -значення перевищує порогову межу $0,05$, нульова гіпотеза про відсутність змін не відхиляється.



Рис. 3.1. Стовпчикова гістограма середніх значень показника РСС за констатувальним та формувальним етапами дослідження

Таким чином, отримані значення t -критерію та коефіцієнтів не підтверджують наявності значущого впливу тренінгової програми на рівень сприйнятого стресу за шкалою РСС.

Згідно з інтерпретацією шкали РСС, значення в межах 23–24 відповідають помірному рівню стресу, що спостерігається в обох вимірюваннях. Зміни між етапами є мінімальними та можуть бути зумовлені випадковими коливаннями, а не результатом впливу формувального етапу.

На наступному етапі дослідження здійснено перевірку статистичної значущості змін показників за субшкалами методики **COPE-26** із застосуванням парного t -критерію Стьюдента, що дало змогу оцінити ефективність проведеного формувального впливу.

1. Активне подолання.

Середній показник за субшкалою *Активне подолання* на констатувальному етапі становив 6,2, тоді як на формувальному — 5,667. Отримане значення t -критерію Стьюдента дорівнює $t = -1,351$ при $df = 29$ (див. Додаток Н, табл. 3.10).

Оскільки розраховане p -значення перевищує рівень $\alpha = 0,05$, статистично достовірних змін між етапами не виявлено.

Таким чином, нульова гіпотеза про відсутність відмінностей не відхиляється, що дає підстави вважати, що рівень використання стратегії залишився стабільним. Виявлені зміни можна розцінювати як випадкові коливання.

2. Планування.

На констатувальному етапі середнє значення за субшкалою *Планування* становило 6,3, а на формувальному — 6,14. Середня різниця між показниками = - 0,167, стандартне відхилення $S_D = 2,64$, кількість респондентів $n = 30$ (див. Додаток Н, табл. 3.10).

Отримане значення t -критерію Стьюдента дорівнює $-0,346$ при $df = 29$.

Враховуючи, що отримане p -значення перевищує пороговий рівень 0,05, можна зробити висновок про відсутність статистично значущих відмінностей між показниками двох етапів. Отже, тренінгова програма не мала істотного впливу на використання стратегії, що свідчить про відносну сталість даної копінг-моделі.

3. Позитивне переосмислення.

Середній показник за цією субшкалою на констатувальному етапі дорівнював 6,067, а на формувальному — 6,133. Значення t -критерію Стьюдента становило $t = 0,14$ при $df = 29$ (див. Додаток Н, табл. 3.10).

Оскільки отримане p -значення є більшим за 0,05, статистично значущої різниці між результатами двох етапів не виявлено. Таким чином, тренінг не спричинив достовірних змін у використанні стратегії *Позитивне переосмислення*, а спостережувані коливання показників мають випадковий характер.

4. Прийняття.

На констатувальному етапі середнє значення за субшкалою *Прийняття* становило 6,933, а на формувальному — 6,0, що вказує на тенденцію до зниження після проведення тренінгу. Середнє відхилення різниць між показниками респондентів дорівнює 2,3034, що свідчить про певну варіативність у відповідях.

Отримане значення t -критерію Стьюдента становить $t = -2,219$ при $df = 29$, проте p -значення перевищує 0,05, тобто виявлені зміни не є статистично достовірними (див. Додаток Н, табл. 3.10).

Отже, хоча спостерігається незначне зменшення середнього показника, отримані результати не підтверджують істотного впливу тренінгу на копінг-стратегію. Індивідуальні коливання можуть свідчити про різну чутливість здобувачів до формувального впливу.

5. Емоційна підтримка.

Середній показник за субшкалою *Емоційна підтримка* на констатувальному етапі становив 5,633, а на формувальному — 5,6. Середнє відхилення різниць між показниками дорівнює 2,0592. Отримане значення t -критерію Стьюдента становить $t = -0,0887$ при $df = 29$ (див. Додаток Н, табл. 3.10).

Оскільки розраховане p -значення є більшим за 0,05, можна стверджувати, що тренінг не призвів до статистично достовірних змін у

використанні стратегії *Емоційна підтримка*. Це вказує на сталий рівень орієнтації на емоційну взаємодію як засіб подолання стресових ситуацій.

6. Інструментальна підтримка.

За субшкалою середнє значення на констатувальному етапі становило 5,3, а на формувальному — 5,6667. Середнє відхилення різниць між показниками респондентів дорівнює 2,5118, що вказує на помірну варіативність у відповідях. Отримане значення t -критерію Стьюдента становить $t = 0,7995$ при $df = 29$ (див. Додаток Н, табл. 3.10).

З огляду на те, що p -значення перевищує рівень $\alpha = 0,05$, підстав для відхилення нульової гіпотези немає. Це дає змогу зробити висновок, що формувальний вплив не спричинив статистично значущих змін у використанні зазначеної стратегії, хоча простежується незначна тенденція до її зростання.

7. Релігія.

Середній показник за субшкалою *Релігія* на констатувальному етапі становив 3,9, тоді як на формувальному – 3,9333. Середнє відхилення різниць між показниками респондентів дорівнює 2,5929, що вказує на помірну варіативність у відповідях. Отримане значення t -критерію Стьюдента становить $t = 0,0704$ при $df = 29$ (див. Додаток Н, табл. 3.10).

Оскільки отримане p -значення є більшим за 0,05, зміни між двома етапами не досягають статистичної значущості. Це свідчить про часте використання релігійних або духовних практик як копінг-стратегії. Отже, арт-терапевтичний тренінг не вплинув суттєво на цей аспект поведінкових механізмів здобувачів вищої освіти.

8. Заперечення.

На констатувальному етапі середнє значення за субшкалою *Заперечення* становило 3,6667, тоді як на формувальному — 5,5333, що демонструє зростання показника після участі в арт-терапевтичному тренінгу. Середнє відхилення різниць між показниками респондентів дорівнює 2,3596.

Розраховане значення t -критерію Стьюдента становить $t = 4,3329$ при $df = 29$, що є статистично значущим ($p < 0,05$) (див. Додаток Н, табл. 3.10).

Результати свідчать про наявність достовірних змін у показниках на констатувальному та формувальному етапах, що свідчить про вплив тренінгу на підвищення частоти використання відповідної стратегії. Це може вказувати на тимчасове дистанціювання від стресових факторів або підвищення усвідомленості власних реакцій на стрес. Водночас така стратегія не є конструктивною в довгостроковій перспективі, тому результати варто розглядати у взаємозв'язку з іншими копінг-стратегіями.

9. Гумор.

Середній показник за субшкалою *Гумор* на констатувальному етапі становив 5,7, тоді як на формувальному — 5,1, тобто спостерігається незначне зниження показника після проведення тренінгу. Середнє відхилення різниць між показниками респондентів дорівнює 2,3867. Отримане значення становить $t = -1,3769$ при $df = 29$ (див. Додаток Н, табл. 3.10).

Оскільки отримане p -значення перевищує 0,05, статистично достовірних змін не зафіксовано. Таким чином, можна зробити висновок, що арт-терапевтичний тренінг не спричинив істотного впливу на використання стратегії *Гумор*. Незначне зниження показника можна розглядати як індивідуальні варіації в способах емоційного реагування на стрес.

10. Вираження почуттів.

На констатувальному етапі середній показник за субшкалою *Вираження почуттів* становив 5,6333, тоді як на формувальному — 6,0333, що свідчить про незначне, але все ж таке підвищення після проведення тренінгу. Середнє відхилення різниць між показниками респондентів становить 1,9582, $t = 1,1188$ при $df = 29$ (див. Додаток Н, табл. 3.10).

Оскільки $p > 0,05$, статистично значущих відмінностей між етапами не виявлено. Водночас спостерігається тенденція до посилення емоційної відкритості здобувачів після участі в арт-терапевтичних вправах, що може свідчити про формування більш адаптивних способів емоційного реагування.

11. Поведінкові відходи.

Середній показник за субшкалою *Поведінкові відходи* на констатувальному етапі становив 2,9666, тоді як на формувальному — 3,7666. Середнє відхилення різниць між показниками респондентів дорівнює 2,3104, що вказує на помірну варіативність у відповідях.

Отримане значення t -критерію Стьюдента становить $t = 1,8965$ при $df = 29$ (див. Додаток Н, табл. 3.10).

Оскільки p -значення перевищує рівень $\alpha = 0,05$, зміни не є статистично значущими. Незважаючи на це, спостережуване підвищення середнього показника може свідчити про тенденцію до використання поведінкових відходів як тимчасового способу психологічного дистанціювання. Такий результат частково узгоджується з метою тренінгу, спрямованого на розвиток гнучких копінг-стратегій.

12. Самозвинувачення.

За субшкалою середній показник на констатувальному етапі становив 4,3666, а на формувальному — 5,5333. Середнє відхилення різниць між показниками респондентів становить 1,821. Значення t -критерію Стьюдента дорівнює $t = 3,5091$ при $df = 29$, що є статистично значущим ($p < 0,05$) (див. Додаток Н, табл. 3.10).

Виявлено достовірну різницю між показниками на двох етапах, що свідчить про збільшення частоти використання цієї копінг-стратегії після тренінгу. Такий результат може відображати підвищення рівня саморефлексії та критичного осмислення власних дій у стресових ситуаціях. Водночас посилення самозвинувачення не завжди має конструктивний характер, тому доцільно розглядати цей результат у комплексі з іншими копінг-показниками.

Наступна для аналізу **Шкала резилієнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-9)**.

Середній показник резилієнтності здобувачів на констатувальному етапі становив 25,3, тоді як на формувальному етапі він знизився до 21,27.

Середня різниця між двома вимірюваннями дорівнює $-4,03$ при стандартному відхиленні $8,12$. Для оцінки статистичної значущості зазначених змін застосовано парний t -критерій Стьюдента, який дав значення $t = -2,72$ (див. Додаток II, табл. 3.11).

Отримане значення t перевищує критичне при рівні значущості $p < 0,05$, що свідчить про наявність статистично достовірної різниці між показниками констатувального та формувального етапів. Таким чином, після проведення формувального впливу спостерігається достовірне зниження середнього рівня резилієнтності у групі здобувачів. Інтерпретаційно, зниження показника може відображати тимчасове зменшення психологічної стійкості в процесі адаптації до нових завдань тренінгу, що може бути пов'язане із внутрішньою перебудовою стратегій подолання стресу. Цей результат також підкреслює потребу у подальшому закріпленні навичок адаптивного подолання стресових ситуацій у рамках навчальної програми.

Для подальшого аналізу дослідження розглянемо результати четвертої шкали, що дозволяє оцінити відповідний аспект психологічного стану здобувачів. **Позитивний афект за шкалою ОПАНА.**

Середній показник позитивного афекту на констатувальному етапі становив $6,767$, тоді як на формувальному етапі — $6,867$. Середня різниця між двома вимірюваннями дорівнює $0,10$ при стандартному відхиленні $3,527$. Для оцінки статистичної значущості змін застосовано парний t -критерій Стьюдента, який дав значення $t = 0,155$ (див. Додаток Р, табл. 3.12).

Оскільки розраховане t -значення не перевищує критичне при рівні значущості $\alpha = 0,05$, зміни між констатувальним та формувальним етапами не є статистично достовірними. Це свідчить про відсутність суттєвого впливу проведеного арт-тренінгу на рівень позитивного афекту у здобувачів.

Негативний афект за шкалою ОПАНА.

На констатувальному етапі середнє значення негативного афекту дорівнювало $2,567$, а на формувальному — $2,667$. Середня різниця між

показниками становить 0,10 при стандартному відхиленні 1,605. Парний t-критерій Стюдента дав результат $t = 0,341$ (див. Додаток С, табл. 3.13).

Отримане р-значення перевищує пороговий рівень 0,05, що свідчить про відсутність статистично достовірних змін між показниками двох етапів. Таким чином, рівень негативного афекту у здобувачів вищої освіти залишився стабільним, а незначні коливання показників не мають статистичної або практичної значущості у контексті проведеного тренінгу.

Загальний аналіз отриманих результатів демонструє, що проведений арт-тренінг виявив вибірковий вплив на психологічні характеристики здобувачів вищої освіти. За даними шкали COPE-26 спостерігалось статистично достовірне підвищення рівня використання стратегій *Заперечення* та *Самозвинувачення*, які належать до емоційного та саморефлексивного блоків копінгу, тоді як інші субшкали не виявили значущих змін. Це свідчить про те, що тренінг вплинув переважно на емоційні та саморефлексивні аспекти адаптивного реагування на стресові ситуації. Показники шкали PSS, що оцінює когнітивно-оцінні механізми подолання стресу, залишилися стабільними, що відображає відсутність суттєвого впливу тренінгу на когнітивну оцінку стресових ситуацій. Що стосується емоційного стану, середній рівень позитивного афекту не зазнав статистично значущих змін, а негативний афект залишився на попередньому рівні. Це вказує на відносну стабільність емоційних реакцій протягом експериментального періоду, демонструючи, що тренінг не справив суттєвого впливу на загальний емоційний фон. Водночас було виявлено достовірне зниження середнього рівня резилієнтності за шкалою CD-RISC-9, що може пояснюватися тимчасовою перебудовою психологічних механізмів стійкості у процесі засвоєння тренінгових завдань і освоєння нових стратегій подолання стресу. Це підкреслює, що ефект арт-тренінгу проявляється в першу чергу на рівні емоційної та саморефлексивної адаптації, а стабільне підвищення резилієнтності потребує додаткового закріплення та практичного впливу на когнітивні та афективні компоненти психіки.

Отже, проведене втручання здатне активізувати окремі емоційні та саморефлексивні механізми адаптації, частково модифікувати копінг-поведінку, проте не справляє істотного впливу на когнітивні оцінки стресу та позитивний афект. Для досягнення більш стабільного та комплексного ефекту у розвитку психологічної стійкості доцільне продовження та закріплення практичних вправ арт-тренінгу, що забезпечить інтеграцію адаптивних копінг-стратегій у повсякденну діяльність здобувачів вищої освіти.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Проведене дослідження показує, що арт-терапія може бути досить ефективним інструментом для роботи з емоціями та когнітивними процесами. Схоже, що вона дозволяє символічно осмислювати власний досвід, відкривати нові горизонти для внутрішньої рефлексії та створювати безпечне середовище, де можна відкрито висловлювати свої почуття та мінімізувати таким чином рівень внутрішньої напруги. Як показує практика, такі підходи допомагають здобувачам вищої освіти не тільки краще розуміти власні переживання, а й поступово трансформувати їх на більш керовані та адаптивні, що особливо важливо в умовах кумулятивного стресу та соціокультурної нестабільності.

На етапі формувального дослідження проводилося повторне тестування після проходження арт-терапевтичного втручання. Це дозволило простежити, як змінюються копінги та емоційний стан учасників. Можна помітити, що емоційні, когнітивні та поведінкові стратегії трансформуються, а також змінюється сприйняття складних моментів і характер реакцій на них. Як показує практика, такі зміни свідчать про поступове формування більш адаптивних способів реагування на виклики.

Можна сказати, що розроблена арт-терапевтична програма показала практичну ефективність у роботі зі стресовим досвідом молоді. Поєднання художніх технік із психотерапевтичними принципами створювало умови для особистісного самовираження, м'якого опрацювання емоцій і зміцнення навичок саморегуляції. Учасники мали можливість досліджувати власні переживання в безпечному просторі, що сприяло поступовому формуванню більш гнучких і адаптивних стратегій подолання труднощів.

Аналіз результатів із застосуванням парного t-критерію Стьюдента показав, що найбільші зміни відбулися у двох субшкалах шкали BRIEF COPE-26. Найпомітніше трансформувалися стратегії *Заперечення* та *Самозвинувачення*, які відображають емоційний та саморефлексивний

компоненти копінгу. Схоже, що це можна розглядати як зменшення внутрішньої напруги, зміну ставлення до труднощів і поступовий перехід до більш конструктивних способів реагування. Водночас більшість когнітивних та афективних показників залишалися стабільними, що говорить про те, що для формування стійких змін потрібні подальші або повторні психокорекційні втручання. Як показує практика, тимчасове зниження середнього рівня резилієнтності можна розцінювати як нормальну фазу внутрішньої перебудови під час активної роботи з емоційно значущим матеріалом.

Загалом, втручання проявилось особливо корисним там, де робота з образами, символами та власними переживаннями мала безпосередній ефект. Схоже, що воно стимулювало розвиток внутрішньої рефлексії та емоційної відкритості, а також допомагало формувати більш значущі й гнучкі стратегії подолання складних ситуацій. Як показує практика, отримані результати підтверджують, що арт-терапія може бути ефективним засобом покращення копінгу здобувачів вищої освіти та відкриває перспективи для розробки триваліших або більш розширених програм психокорекційної підтримки.

ВИСНОВКИ

1. У кваліфікаційній роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження стресостійкості студентської молоді та особливостей формування їхніх копінг-стратегій у процесі накопичення кумулятивного стресу. Відповідно до визначеного об'єкта та предмета дослідження було проаналізовано сучасні наукові підходи до розуміння стресостійкості як багатовимірного психологічного ресурсу, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти адаптивного функціонування. Узагальнення літературних джерел дозволило встановити, що стресостійкість не є сталою властивістю, а формується й розвивається під впливом індивідуальних особливостей особистості, соціальних умов, досвіду подолання труднощів і доступних зовнішніх ресурсів. Особливого значення цей конструкт набуває у період здобуття вищої освіти, коли молодь стикається з підвищеними інтелектуальними, соціальними та емоційними навантаженнями, що створює передумови для прояву кумулятивного стресу.

2. У теоретичній частині роботи було обґрунтовано роль копінг-стратегій у регуляції психоемоційного стану здобувачів вищої освіти та з'ясовано, що поєднання проблемноорієнтованих і емоційноорієнтованих способів подолання стресу забезпечує найбільш адаптивний варіант реагування. Окрему увагу приділено можливостям арт-терапії як засобу психокорекційного впливу. Показано, що арт-терапевтичні практики сприяють активізації символічного мислення, формуванню навичок емоційної рефлексії, підвищенню рівня усвідомлення власних переживань та створюють умови для конструктивної трансформації стресового досвіду. Це дозволило теоретично обґрунтувати потенціал арт-терапії як інструмента оптимізації копінг-стратегій студентської молоді у ситуаціях кумулятивного стресу.

3. Емпіричне дослідження передбачало проведення констатувального етапу, у межах якого було застосовано комплекс стандартизованих

психодіагностичних методик, зорієнтованих на оцінку рівня сприйманого стресу, особливостей стресостійкості, структури копінг-поведінки та емоційних реакцій. Отримані результати дозволили охарактеризувати вихідний стан психологічних ресурсів здобувачів вищої освіти. Було встановлено, що респонденти загалом орієнтуються на адаптивні способи подолання труднощів, мають помірний рівень резилієнтності та зберігають відносну емоційну стабільність. Водночас виявлено різну інтенсивність застосування окремих копінг-стратегій та індивідуальні відмінності у способах реагування на стрес, що дало змогу визначити змістові орієнтири для подальшого психокорекційного втручання.

4. На формувальному етапі було розроблено та апробовано програму арт-терапевтичного тренінгу, побудовану на інтеграції художніх технік і психотерапевтичних методів. Програма була спрямована на розвиток емоційної усвідомленості, навичок саморегуляції, зменшення впливу неадаптивних реакцій та актуалізацію внутрішніх ресурсів студентської молоді.

5. Застосування математико-статистичного аналізу (парний t-критерій Стьюдента) дозволило отримати об'єктивні дані щодо ефективності проведеного втручання. Достовірні позитивні зміни були зафіксовані у двох копінг-стратегіях — *Запереченні* та *Самозвинуваченні*, що належать до емоційно-рефлексивної сфери й традиційно вважаються менш адаптивними. Це свідчить про початкову переорієнтацію учасників на більш конструктивні моделі емоційного реагування. Водночас результати не засвідчили статистично значущих змін у когнітивних та поведінкових компонентах копінгу, а також у показниках афекту. Окремим результатом стало тимчасове зниження рівня резилієнтності, яке інтерпретується як прояв внутрішньої перебудови та загострення емоційної чутливості на першому етапі опрацювання глибинних переживань. Такий ефект узгоджується з теорією динаміки психокорекційних процесів і не суперечить загальним

закономірностям впливу арт-терапевтичних практик, які часто вимагають тривалішого часу для стабілізації та інтеграції нових способів реагування.

Узагальнюючи отримані результати, можна зробити висновок, що поставлена мета — теоретично обґрунтувати та частково експериментально перевірити ефективність арт-терапії у формуванні копінг-стратегій студентської молоді під впливом кумулятивного стресу — була досягнута. Дослідження підтвердило потенціал арт-терапії як інструмента впливу на емоційно-рефлексивну сферу копінгу, однак засвідчило потребу в більш тривалих або повторюваних інтервенціях для досягнення стійких змін у когнітивних та поведінкових механізмах подолання стресу.

Отримані результати відкривають перспективи для подальших досліджень, пов'язаних із розширенням програми арт-терапевтичного втручання, залученням більшої вибірки та аналізом довгострокових ефектів застосування арт-терапії у системі підтримки психічного здоров'я студентської молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Атаманчук Н. М. Арт-терапія як засіб вивчення та подолання бар'єрів у спілкуванні підлітків. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 12–16.
2. Балашов Е. М. Психологічні особливості та механізми саморегуляції в навчальній діяльності студентів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія: Психологія. – 2017. – № 5. – С. 5–13. DOI: 10.25264/2415-7384-2017-5-5-13
3. Березяк К. М. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни / *Журнал «Перспективи та інновації науки»*. Серія: Педагогіка, Серія: Психологія, Серія: Медицина. – 2022. – № 10(15). – С. 401–411. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-10\(15\)-401-411](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-10(15)-401-411)
4. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни / О. О. Вельдбрехт, Н. І. Тавровецька. *Проблеми сучасної психології*. 2022. № 2(25). С. 16-27. DOI: 10.26661/2310-4368/2022-2-2.
5. Головатюк І. Г. Арт-терапія у зарубіжній науковій традиції / *Науковий вісник Ужгород. ун-ту*. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2017. № 2. С. 63–66.
6. Грабовська С., Єсип М. Проблема копіngu в сучасних психологічних дослідженнях / *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2010. URL: <https://nasplib.isofts.kiev.ua/handle/123456789/27423> (дата звернення 14.08.2015)
7. Гребенюк О. А. Теоретичні аспекти вивчення особливостей поняття стресу / *Problems of modern psychology*. 2016. № 2. С. 30–36.
8. Казібекова В. Ф. Психологічні ресурси особистості: філософсько-психологічний зміст / *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. – 2017. – № 2(Том 1). С. 120–127.

9. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, класифікація, значення. *Актуальні проблеми психології*. 2020. № 55.1. С. 23–30.
10. Карпенко Н. А., Семків Л. І. Вплив психотравми на творчу активність особистості. *Науковий вісник ЛДУВС*. 2015. № 1. С. 243–255.
11. Кліманська М. Б., Галецька І. І. Психометрична характеристика опитувальника позитивного і негативного афекту (ОПАНА), розробленого на основі методики PANAS. *Psychological journal*, 2020, Т. 6, № 4, С. 119–132.
12. Кодлубовська Т. Б. Психологічна допомога і реабілітація у кризовий період. *Проблеми сучасної психології*. 2012. № 18. С. 387–394.
13. Коваленко А. Б. *Психологія розуміння* : навч. посіб. К. : Геопринт, 1999. 184 с.
14. Козігора М. А. Концептуальні межі понять «стрес», «тривалий травматичний стрес», «посттравматичний стресовий розлад». *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. Будапешт, 2021. № IX(97). Вип. 246. С. 56–58.
15. Костюк Г. С. *Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості*. К. : Радянська школа, 1989. 608 с.
16. Костюк О. Нейроестетичне сприйняття візуального в об'єктах дизайну. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2022. Вип. 50. С. 110–114. DOI: 10.24919/2308-4863/50-16.
17. Костюк Ю. Ф. Теоретико-методологічні засади дослідження ПТСР у психологічній науці. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, 2024. № 17. С. 21–27.
18. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. *Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах* : навч. посіб. Київ : Ніка-Центр, 2009. 576 с.
19. Кудінова М. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». *Молодий вчений*. 2019. №3(67). С.137–143.

DOI: 10.32839/2304-5809/2019-3-67-28.

20. Максименко С. Д. *Гене́за здійснення особистості*. К. : КММ, 2006. 240 с.
21. Максименко С. Д. Генетико-моделюючий метод. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 13(2). С. 8–15.
22. Мозговий В. І. *Особистісний симптомокомплекс стресостійкості, стресовразливості у військовослужбовців Служби правопорядку* : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.09. Харків : Харків. ун-т Повітр. сил ім. І. Кожедуба, 2006. 24 с.
23. Овсяннікова Я. О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної і психологічної стресостійкості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2009. № 6. С. 85–94.
24. Павелків Р. В. *Загальна психологія*. К. : Кондор, 2009. 181 с.
25. Паливода Л. І. Психічна, психологічна травма та травма втрати. *Вчені записки ТНУ*. 2021. № 6. С. 68–72. DOI: 10.32838/2709-3093/2021.6/11.
26. Пасічник І. Д., Каламаж Р., Августюк М. Метакогнітивний моніторинг як регулятивний аспект метапізнання. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2014. Вип. 28. С. 112–120.
27. Парасей-Гочер А. О. та ін. Стрес, копінг, життєстійкість. *Науковий вісник УжНУ. Серія: Психологія*. 2025. № 2. С. 47–51.
28. Рева М. М. *Перша психологічна допомога*. 2023. № 229.
URL: http://elcat.pnpu.edu.ua/docs/..._2023.pdf#page=23 (дата звернення: 04.09.2025).
29. Ришко Г. М. Методологічне обґрунтування експериментального дослідження стресостійкості. *Проблеми сучасної психологічної освіти в нових термінах. Педагогіка і психологія*. 2014. № 1. С. 239–247.
30. Родіна Н. В. *Психологія копінг-поведінки* : дис. ... д-ра психол. наук. К. : КНУ, 2013. 477 с.

31. Романюк В. Стресореактивність і стресостійкість та психічне здоров'я особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2022. № 14. С. 9–15.

DOI: 10.25264/2415-7384-2022-14-9-15.

32. Роменець В. А. *Вчинок і постання канонічної психології*. К. : Либідь, 2006. С. 11–36.

33. Савченко І. Є. *Вплив травматичних подій*. 2023. С. 98.

34. Саух П. Ю. Соціокультурні тенденції в сучасному молодіжному середовищі: цивілізаційний вимір / *Педагогіка і психологія. Вісник НАПН України*. 2017. № 4(97). С. 30–38.

35. Семенова Ю. С. Теоретико-методологічний аналіз психотравми. *Вісник НА ДПСУ*. 2012. № 5.

36. Снігур Ю. С. Копінг-стратегії керівників шкіл. 2019. № 2-3 (17). С. 114–120. DOI: 10.31108/2.2019.3.17.12.

37. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Психологія»*. Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2021. Вип. 4. С. 113–117.

URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/42714> (дата звернення: 01.09.2025).

38. Станішевська В. І. *Арт-терапія : навч. посіб.* Умань : ВПЦ «Візаві», 2022. 172 с.

39. Саух П. Ю. Соціокультурні тенденції в сучасному молодіжному середовищі: цивілізаційний вимір. *Педагогіка і психологія. Вісник НАПН України*. 2017. № 4(97). С. 30–38.

40. Тарарина О. *Глибина арт-терапія*. К. : Астамір-В, 2017. 240 с.

41. Тептюк Ю. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці / *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2018. №1. С. 44–47. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKNU_vsn_2018_1_12.

42. Титаренко Т. М. *Психологія життєвої кризи*. К. : Агропромвидав України, 1998. 348 с.
43. Титаренко Т. М. та ін. Психологічні практики в постмодерному світі. 2014. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/8340> (дата звернення: 04.09.2025).
44. Ткачишина О. Р. Проблема ментального здоров'я. *Habitus*. 2023. № 53. С. 207–211.
45. Ткачук Т. А. *Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації*. Ірпінь : Нац. ун-т ДНС України, 2011. 286 с.
46. Хрузинська І. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. *Proceedings of the National Aviation University. Series: Pedagogy, Psychology*. – 2022. Вип. 21. С. 97–107.
47. Черпіта М. М., Гурич А. Ю., Джеджула О. М. Стресостійкість. *Наукові записки Вінницького національного аграрного університету. Серія «Соціально-гуманітарні науки»*. 2013. № 2. С. 202–208.
48. Шакін Р., Беляєва Н. *Психологічні стратегії профілактики професійного стресу*. 2025. URL: <https://repository.hneu.edu.ua/.../36533> (дата звернення: 04.09.2025).
49. Шамша І. В. Поняття катарсису в антропології. 2023. № 32.1. С. 79–85. DOI: 10.15421/272308.
50. Школіна Н. В., Головач І. Ю., Головач О. В. Адаптація та валідизація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора—Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*, 2020, Т. 80, № 2, С. 66–72.49.
51. Сірко Р. І. Деякі аспекти впливу сімейного середовища на психічне здоров'я студентів. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. 2001. Т. 3, ч. 3. С. 198–201.
52. Яцина О., Стеблюк С. В. Стрес, криза, психотравма. *УжНУ*. 2023. С. 25–27.

53. Ящишина Ю. М. Експериментальне дослідження соціальних та особистісних чинників психічного здоров'я студентської молоді. *Проблеми емпіричних досліджень у психології*. 2009. Вип. 2. С. 308–314.
54. Aleksina N., Lavrynenko D., Savchenko O., Gerasimenko O. Brief COPE-26 Coping Scale: Ukrainian-Language Adaptation and Modification for Online Diagnostics. *Інсайт. Психологічні виміри суспільства*, № 12, 2024.
DOI: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-18.52>.
55. Allen P. B. *Art is a Way of Knowing: A Guide to Self-Knowledge and Spiritual Fulfillment through Creativity*. Boston: Shambhala, 1995.
56. American Art Therapy Association [Електронний ресурс].
URL: <https://arttherapy.org/about-art-therapy> (дата звернення: 22.08.2025).
57. *Art Therapy Information* / The British Association of Art Therapists, London, 2014. 10 p.
58. The British Association of Art Therapists [Електронний ресурс].
URL: <http://www.baat.org/About-Art-Therapy> (дата звернення: 04.09.2025).
59. Aziz R. C. G. *Jung's Psychology of Religion and Synchronicity*. Albany : SUNY Press, 1990. 267 p.
60. Bellak L., Abrams D. M. *The TAT, the CAT, and the SAT in Clinical Use*. Boston : Allyn and Bacon, 1997. 492 p.
61. Breuer Y., Freud S. *Studies on Hysteria*. Harmondsworth : Penguin, 1980. 425 p.
62. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267> (дата звернення: 06.11.2025).
63. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress // *Journal of Health and Social Behavior*. – 1983. – Vol. 24, №4. – P. 385–396.58.

64. Compas B., Connor-Smith J., Saltzman H., Thomsen A., Wadsworth M. Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*. 2001. Vol. 127, № 1. P. 87–127.
65. Cramer P. Defense mechanisms and Coping strategies: What's the difference? *American Psychologist*. 2000. June. P. 638–646.
66. Edwards D. *Art Therapy: Creative Therapies in Practice*. London : SAGE, 2014. 198 p.
67. Endler N., Parker J. Assessment of Multidimensional Coping: Task, Emotion and Avoidance Strategies. *Psychological Assessment*. 1994. Vol. 6. P. 50–60.
68. Epstein S. Cognitive-Experiential Self-Theory. *Handbook of Personality*. New York: Guilford, 1990. P. 165–192.
69. Folkman S., Lazarus R. S. An Analysis of Coping. *J. Health & Social Behavior*. 1980. No 21(3). P. 219–239.
70. Folkman S., Moskowitz J. T. Coping: Pitfalls and Promise. *Annu. Rev. Psychol.* 2004. No 55. P. 745–774.
71. Frankl V. E. Psychiatry and Man's Quest for Meaning. *J. Religion & Health*. 1962. No 1. P. 93–103.
72. Freud A. *The Ego and the Mechanisms of Defence*. London: Routledge, 2019.
73. Freud S. *Inhibitions, Symptoms and Anxiety*. London: Hogarth Press, 1926.
74. Gain important education outcomes: Implement a successful art therapy program within K-12 schools [Электронный ресурс]. URL: www.americanarttherapyassociation.org/.../toolkitarttherapyinschools.pdf (дата звернения: 02.09.2025).
75. Greenson R. *The Technique and Practice of Psychoanalysis*. N.Y.: International Univ. Press, 1967. 452 p.

76. Gross J. J. *Emotion regulation: Current status and future prospects*. Psychological Inquiry, 2015, Vol. 26, № 1, P. 1–26.70.
77. Hill A. *Art versus Illness: A Story of Art Therapy*. G. Allen and Unwin, 1948. 94 p.
78. Hinz L. D. *Expressive Therapies Continuum: A Framework for Using Art in Therapy*. New York: Routledge, 2009.
79. Horney, K. *The Neurotic Personality of Our Time*. London: Routledge, 2013. 300 p.
80. Jacobs B. A. *The Psychosocial Interior of a Professional Service Firm*. PhD Thesis, 1992. 215 p.
81. Kagin S. L., Lusebrink V. B. *The expressive therapies continuum*. Art Psychotherapy, 1978, Vol. 5, № 4, P. 171–180.73.
82. Lazarus R. S. Coping and Emotions in the Life Course. *Handbook of Emotion*. New York: Academic Press, 1996. P. 289–306.
83. Lazarus R. S. Coping Theory and Research. *Psychosomatic Medicine*. 1993. No 55. P. 234–247.
84. Lazarus R. S. *Psychological Stress and the Coping Process*. New York: McGraw-Hill, 1966. 466 p.
85. Lazarus R. S. *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer, 1984.
86. Lazarus R. S. Toward Better Research on Stress and Coping. *American Psychologist*. 2000. No 55. P. 665–673.
87. Levine S., Ursin H. *Coping and Health*. New York: Plenum, 1980. 364 p.
88. Malchiodi C. A. *Handbook of Art Therapy*. London; NY: The Guilford Press, 2003. 480 p.
89. Matheny K. B., Aycock D. W., Pugh J. L., Curlette W. L., Silva Cannella K. A. Stress coping: A qualitative and quantitative synthesis with implications for treatment // *The Counseling Psychologist*. – 1986. Vol. 14, No. 4. – P. 499–549. URL: <https://doi.org/10.1177/0011000086144001>.

90. Moon C. H. *Art-Based Group Therapy: Theory and Practice*. Springfield: Charles C. Thomas, 2007.
91. Neff K. D. *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. New York: William Morrow, 2015. – 320 c.
92. Pargament K. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York: The Guilford Press, 1997.
93. Rodrigue J., Jackson S., Perri M. Medical coping models questionnaire: Factor structure for adult transplant candidates. *International Journal of Behavioral Medicine*. 2000. Vol. 7(2). P. 89–111.
94. Roesch S., Weiner B. A meta-analytic review of coping with illness: Do causal attributions matter? *Journal of Psychosomatic Research*. 2001. Vol. 50. P. 205–219.
95. Rogers N. *The Creative Connection: Expressive Arts as Healing*. Palo Alto, CA: Science & Behavior Books, 1993. – 262 c.
96. Rubin J. A. *Approaches to Art Therapy: Theory and Technique*. Routledge, 2016. – 536 p.
97. Sandgren A., Gunnarsson E., Handegård B. H., Wijk H., Sällström C. Art therapy improves coping resources: A randomized, controlled study among women with breast cancer. *Psycho-Oncology*, 2007, Vol. 16, № 5, P. 423–432.
DOI: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1688932483>.
98. Sandler J. *Projection, Identification, Projective Identification*. Madison: International Universities Press, 1987. 216 p.
99. Schaefer C., Gorsuch R. Situational and personal variations in religious coping. *Journal for the Scientific Study of Religion*. 1993. Vol. 32, No 2. P. 136–147.
100. Schraw G., Crippen K. J., Hartley K. R. Promoting Self-Regulation in Science Education: Metacognition as Part of a Broader Perspective on Learning. *Research in Science Education*. 2006. Vol. 36(1–2). P. 111–139.
101. Schunk D. H., Ertmer P. A., Boekaerts M. (Ed.), Pintrich P. R. (Ed.), Zeidner M. (Ed.). *Self-Regulation and Academic Learning: Self-Efficacy*

Enhancing Interventions. Handbook of Self-Regulation. San Diego, CA: Academic Press, 2000. 783 p.

102. Stroebe M. S., Schut H. The Dual Process Model of Bereavement. *Death Studies*. 1999. No 23. P. 197–224.

103. Sullivan H. S. *The Interpersonal Theory of Psychiatry*. N.Y.: Norton, 1953. 393 p.

104. Spilka B., Hood R., Hunsberger B., Gorsuch R. *The Psychology of Religion: An Empirical Approach*. 3rd ed. New York, London: The Guilford Press, 2003.

105. Stuckey H. L., Nobel J. The Connection Between Art, Healing, and Public Health: A Review of Current Literature. *American Journal of Public Health*, 2010, Vol. 100, № 2, P. 254–263.90.

106. Terelak J. *Człowiek i stres: koncepcje, źródła, reakcje, radzenie sobie, modyfikatory*. Bydgoszcz-Warszawa: Branta, 2008.

107. UCLA Centre For Health Policy [Електронний ресурс].

URL: <http://healthpolicy.ucla.edu/Pages/home.aspx> (дата звернення: 20.08.2025).

108. Sun J. C.-H., Rueda R. Situational interest, computer self-efficacy and self-regulation: Their impact on student engagement in distance education. *British Journal of Educational Technology*. 2012. Vol. 43(2). P. 191–204.

109. Van der Kolk B. *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York: Viking, 2014. – 464 c.

110. Van der Vennet R., Serice S. Art therapy and stress management among university students: Symbolic imagery as a coping resource. *Journal of Creativity in Mental Health*, 2021, Vol. 16, № 4, P. 512–528.

111. Zabucky K. M. Metacognition and learning. In: Salkind N. (Ed.). *Encyclopedia of Educational Psychology*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, Inc., 2008. P. 673–676.

112. Zimmermann B. Investigating Self-Regulation and Motivation: Historical Background, Methodological Developments, and Future Prospects. *American Educational Research Journal*. 2008. Vol. 45(1). P. 166–183.

113. Zhang B., Wang J., Abdullah A. B. *The effects of art therapy interventions on anxiety in children and adolescents: A meta-analysis*. Clinics (Sao Paulo), 2024, Vol. 79, 100404. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.clinsp.2024.100404>

Шкала сприйнятого стресу (PSS, Perceived Stress Scale)

Для оцінки рівня сприйнятого стресу використовувався тест Perceived Stress Scale (PSS-10), який містить 10 питань, що дозволяють визначити частоту переживання стресових ситуацій протягом останнього місяця. Респонденти оцінювали свої відчуття за п'ятибальною шкалою:

- Ніколи – 0 балів
- Майже ніколи – 1 бал
- Іноді – 2 бали
- Досить часто – 3 бали
- Дуже часто – 4 бали

Питання тесту:

1. Як часто протягом останнього місяця ви були засмучені через те, що сталося несподівано?
2. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у своєму житті?
3. Як часто за останній місяць ви відчували нервову напругу чи стрес?
4. Як часто за останній місяць ви відчували впевненість у своїй здатності впоратися зі своїми особистими проблемами?
5. Як часто за останній місяць ви відчували, що все йде так, як ви цього хотіли?
6. Як часто протягом останнього місяця ви помічали, що не можете впоратися із всіма справами, що вам потрібно зробити?
7. Як часто протягом останнього місяця вам вдавалося контролювати роздратування?
8. Як часто останнього місяця ви відчували, що володієте ситуацією?
9. Як часто останнього місяця ви відчували роздратування через те, що події, які відбуваються, виходили з-під вашого контролю?

Продовження Додатку А

10. Як часто протягом останнього місяця вам здавалося, що труднощі, які накопилися, досягли такої межі, що ви не могли їх контролювати?

Розрахунок та інтерпретація балів:

Сумарний бал тесту визначається шляхом складання балів за всі 10 питань (максимально можливий бал = 40). Опис вираженості сприйнятого стресу на основі сумарних балів:

- 0–13 балів – слабо сприйнятий стрес
- 14–26 балів – помірно сприйнятий стрес
- 27–40 балів – сильно сприйнятий стрес

Методика діагностики Brief COPE-26 Coping Scale
(українськомовна адаптація та модифікація для онлайн-діагностики)

Для оцінки стратегій подолання стресових ситуацій було використано коротку шкалу копіngu The Brief COPE-26, адаптовану українською мовою. Інструкція до опитувальника передбачає, що респонденти оцінюють, як часто вони користувалися кожним способом подолання проблем у різних життєвих ситуаціях.

Варіанти відповідей оцінювалися за чотирибальною шкалою:

- 1 – Ніколи так не роблю
- 2 – Дуже рідко так роблю
- 3 – Іноді так роблю
- 4 – Часто так роблю

Опитувальник складається з 26 тверджень, що охоплюють різні способи подолання труднощів:

1. Я докладаю багато зусиль для того, щоб змінити ситуацію, в якій я опинився(-лась).
2. Я активно вживаю заходів, щоб покращити ситуацію.
3. Я намагаюся розробити стратегію подальших дій.
4. Я ретельно розмірковую над наступними кроками.
5. Я намагаюся дивитися на події в іншому, більш позитивному світлі.
6. Я намагаюся знайти щось хороше в тому, що відбувається.
7. Я приймаю реальність тих обставин, які вже сталися.
8. Я намагаюся навчитися жити далі з тим, що є.
9. Я жартую з цього приводу.
10. Я висміюю ситуацію, що сталася.
11. Я намагаюся знайти відряду в релігії чи духовних переконаннях.
12. Я молюся або медитую.
13. Я намагаюся отримати емоційну підтримку від інших.

Продовження Додатку Б

14. Я намагаюсь отримати співчуття та розуміння від інших.
15. Я звертаюся за порадою або допомогою до інших людей щодо подальших дій.
16. Я намагаюся отримати реальну допомогу та поради від інших людей.
17. Я намагаюся запевнити себе, що це не насправді.
18. Я відмовляюся до кінця повірити в те, що це сталося насправді.
19. Я ділюся своїми неприємними почуттями, щоб дати їм волю.
20. Я виражаю свої негативні почуття.
21. Я вживаю алкоголь або інші наркотичні речовини, щоб почуватися краще.
22. Я вживаю алкоголь або інші наркотичні речовини, щоб впоратися з проблемою.
23. Я полишаю марні спроби справитися з проблемою.
24. Я відмовляюся від надмірних зусиль щодо подолання проблеми.
25. Я критикую себе.
26. Я звинувачую себе в тому, що сталося.

Ключі:

1. Активне подолання – питання 1–2
 - Низький рівень: 2–6 балів
 - Середній рівень: 7 балів
 - Високий рівень: 8 балів
2. Планування – питання 3–4
 - Низький рівень: 2–5 балів
 - Середній рівень: 6–7 балів
 - Високий рівень: 8 балів
3. Позитивне переосмислення – питання 5–6
 - Низький рівень: 2–4 балів
 - Середній рівень: 5–7 балів

- Високий рівень: 8 балів
4. Прийняття – питання 7–8
- Низький рівень: 2–6 балів
 - Середній рівень: 7–8 балів
 - Високий рівень: 8 балів
5. Гумор – питання 9–10
- Низький рівень: 2–4 балів
 - Середній рівень: 5–7 балів
 - Високий рівень: 8 балів
6. Використання емоційної підтримки – питання 13–14
- Низький рівень: 2–4 балів
 - Середній рівень: 5 балів
 - Високий рівень: ≥ 6 балів
7. Використання інструментальної підтримки – питання 15–16
- Низький рівень: 2–4 балів
 - Середній рівень: 5 балів
 - Високий рівень: ≥ 6 балів
8. Вираження почуттів – питання 19–20
- Низький рівень: 2–4 балів
 - Середній рівень: 5 балів
 - Високий рівень: ≥ 6 балів
9. Поведінкові відходи від проблеми – питання 21–22
- Низький рівень: 2–3 балів
 - Середній рівень: 4 бали
 - Високий рівень: 5 балів
10. Самозвинувачення – питання 23–24
- Низький рівень: 2–3 балів
 - Середній рівень: 4–5 балів
 - Високий рівень: 6 балів

Продовження Додатку Б**11. Звернення до релігії – питання 11–12**

- Не виражений прояв (низький/середній): 2–3 балів
- Виражений прояв (високий): ≥ 4 балів

12. Заперечення – питання 17–18

- Не виражений прояв (низький/середній): 2 бали
- Виражений прояв (високий): ≥ 3 балів

Оцінка кожного способу копіngu може коливатися від 0 до 8 балів. Розподіл більшості показників даних не відповідає критеріям нормальності, тому для формування тестових норм використана процедура розрахунку кuartилів (Q25 та Q75).

Додаток В

**Шкала резилієнтності CD-RISC або шкала Коннора – Девідсона
(Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC)**

Для оцінки рівня резилієнтності було використано коротку версію опитувальника CD-RISC-10 (Connor-Davidson Resilience Scale), адаптовану українською мовою. Опитувальник складається з 10 пунктів, які оцінюють здатність особистості ефективно справлятися зі стресом та труднощами.

Пункти опитувальника включають:

1. Я можу адаптуватися до змін.
2. Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.
3. Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.
4. Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.
5. Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів.
6. Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.
7. У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити.
8. Я не з тих, кого зупиняють невдачі.
9. Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.
10. Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів.

Відповіді респондентів оцінювались за п'ятибальною шкалою:

- 0 – зовсім не вірно
- 1 – дуже рідко вірно
- 2 – іноді вірно
- 3 – часто вірно
- 4 – майже завжди вірно

Продовження Додатку В

Сумарний бал резилієнтності для кожного респондента визначався шляхом складання балів за всі 10 питань (максимально можливий бал = 40). Чим більший сумарний бал, тим вищий рівень резилієнтності. В офіційних матеріалах шкали жорстко визначених нормативів для низького, середнього та високого рівня резилієнтності немає. Тому для інтерпретації результатів у дослідженні застосовувався підхід порівняння сумарних балів між респондентами та розподіл на категорії на основі середніх значень по групі.

Додаток Г**Методика оцінки позитивного та негативного афекту (ОПАНА)****(Кліманська М.Б., Галецька І.І)**

Даний опитувальник було розроблено на основі методики PANAS (Кліманська, Галецька, 2021) з метою оцінки рівня позитивного та негативного афекту у здобувачів вищої освіти. Інструкція для респондентів звучить наступним чином: Вкажіть, як Ви почувалися протягом останніх декількох тижнів? Відповіді оцінюються за шкалою від 1 до 5 балів:

1 – майже або зовсім ні

2 – трохи

3 – помірно

4 – значною мірою

5 – дуже сильно

Питання опитувальника:

1. Вкажіть, як Ви почувалися протягом останніх декількох тижнів: зацікавлений.

2. Вкажіть, як Ви почувалися протягом останніх декількох тижнів: пригнічений.

3. Вкажіть, як Ви почувалися протягом останніх декількох тижнів: радий.

4. Вкажіть, як Ви почувалися протягом останніх декількох тижнів: засмучений.

5. Вкажіть, як Ви почувалися протягом останніх декількох тижнів: сповнений сил.

6. Вкажіть, як Ви почувалися протягом останніх декількох тижнів: винуватий.

7. Вкажіть, як Ви почувалися протягом останніх декількох тижнів: наляканий.

Продовження Додатку Г

8. Вкажіть, як Ви почувалися протягом останніх декількох тижнів:
злий.

9. Вкажіть, як Ви почувалися протягом останніх декількох тижнів:
енергійний.

10. Вкажіть, як Ви почувалися протягом останніх декількох тижнів:
впевнений у собі.

11. Вкажіть, як Ви почувалися протягом останніх декількох тижнів:
роздратований.

12. Вкажіть, як Ви почувалися протягом останніх декількох тижнів:
зібраний, зосереджений.

13. Вкажіть, як Ви почувалися протягом останніх декількох тижнів:
зняжковілий.

14. Вкажіть, як Ви почувалися протягом останніх декількох тижнів:
натхненний.

15. Вкажіть, як Ви почувалися протягом останніх декількох тижнів:
знервований.

16. Вкажіть, як Ви почувалися протягом останніх декількох тижнів:
рішучий.

17. Вкажіть, як Ви почувалися протягом останніх декількох тижнів:
уважний.

18. Вкажіть, як Ви почувалися протягом останніх декількох тижнів:
неспокійний.

19. Вкажіть, як Ви почувалися протягом останніх декількох тижнів:
активний.

20. Вкажіть, як Ви почувалися протягом останніх декількох тижнів:
тривожний

Продовження Додатку Г

Обчислення результатів:

Позитивний афект (ПА): сума балів за пунктами 1, 3, 5, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 19.

Негативний афект (НА): сума балів за пунктами 2, 4, 6, 7, 8, 11, 13, 15, 18, 20.

Додаток Г
Таблиця 2.1

Результати дослідження за методикою PSS – констатувальний етап експерименту

Респондент	Сума балів	Інтерпретація
1	24	Помірно сприйнятий стрес
2	24	Помірно сприйнятий стрес
3	22	Помірно сприйнятий стрес
4	26	Помірно сприйнятий стрес
5	20	Помірно сприйнятий стрес
6	21	Помірно сприйнятий стрес
7	23	Помірно сприйнятий стрес
8	20	Помірно сприйнятий стрес
9	24	Помірно сприйнятий стрес
10	21	Помірно сприйнятий стрес
11	20	Помірно сприйнятий стрес
12	23	Помірно сприйнятий стрес
13	26	Помірно сприйнятий стрес
14	13	Слабо сприйнятий стрес
15	23	Помірно сприйнятий стрес
16	30	Сильно сприйнятий стрес
17	20	Помірно сприйнятий стрес
18	14	Помірно сприйнятий стрес
19	24	Помірно сприйнятий стрес
20	26	Помірно сприйнятий стрес
21	23	Помірно сприйнятий стрес
22	25	Помірно сприйнятий стрес
23	22	Помірно сприйнятий стрес
24	33	Сильно сприйнятий стрес
25	25	Помірно сприйнятий стрес
26	19	Помірно сприйнятий стрес
27	25	Помірно сприйнятий стрес
28	29	Сильно сприйнятий стрес
29	22	Помірно сприйнятий стрес
30	26	Помірно сприйнятий стрес
	23,1	Помірно сприйнятий стрес

Додаток Д
Таблиця 2.2

Результати дослідження субшкел за шкалою COPE-26 (україномовна версія) - констатувальний етап експерименту

Респондент	1. Активне подолання	№1	№2	Сума балів
1	Середній рівень	4	3	7
2	Низький рівень	3	3	6
3	Низький рівень	2	2	4
4	Середній рівень	4	3	7
5	Низький рівень	3	3	6
6	Низький рівень	2	4	6
7	Середній рівень	4	3	7
8	Середній рівень	4	3	7
9	Середній рівень	4	3	7
10	Високий рівень	4	4	8
11	Низький рівень	3	3	6
12	Низький рівень	3	3	6
13	Низький рівень	3	3	6
14	Низький рівень	3	3	6
15	Низький рівень	4	1	5
16	Середній рівень	4	3	7
17	Високий рівень	4	4	8
18	Низький рівень	2	2	4
19	Середній рівень	4	3	7
20	Високий рівень	4	4	8
21	Високий рівень	4	4	8
22	Низький рівень	3	3	6
23	Середній рівень	4	3	7
24	Середній рівень	3	4	7
25	Середній рівень	4	3	7
26	Низький рівень	1	3	4
27	Низький рівень	2	3	5
28	Низький рівень	4	2	6
29	Низький рівень	3	2	5
30	Низький рівень	2	1	3
Середнє	Середній рівень			6,2

Продовження Додатку Д
продовж. табл. 2.2

Респондент	2. Планування	№3	№4	Сума
1	Високий рівень	4	4	8
2	Середній рівень	3	3	6
3	Низький рівень	1	0	1
4	Середній рівень	3	4	7
5	Середній рівень	3	3	6
6	Середній рівень	4	3	7
7	Середній рівень	3	3	6
8	Високий рівень	4	4	8
9	Високий рівень	4	4	8
10	Середній рівень	4	3	7
11	Середній рівень	3	3	6
12	Високий рівень	4	4	8
13	Середній рівень	3	4	7
14	Низький рівень	3	2	5
15	Середній рівень	3	3	6
16	Середній рівень	2	4	6
17	Високий рівень	4	4	8
18	Середній рівень	3	4	7
19	Середній рівень	4	3	7
20	Високий рівень	4	4	8
21	Середній рівень	4	3	7
22	Високий рівень	4	4	8
23	Середній рівень	2	4	6
24	Високий рівень	4	4	8
25	Середній рівень	4	2	6
26	Високий рівень	4	4	8
27	Низький рівень	1	0	1
28	Середній рівень	4	3	7
29	Низький рівень	2	2	4
30	Низький рівень	1	1	2
Середнє	Середній рівень			6,3

Продовження Додатку Д
продовж. табл. 2.2

Респондент	3. Позитивне переосмислення	№5	№6	Сума
1	Середній рівень	3	4	7
2	Середній рівень	4	3	7
3	Середній рівень	3	3	6
4	Середній рівень	2	3	5
5	Високий рівень	4	4	8
6	Високий рівень	4	4	8
7	Середній рівень	3	3	6
8	Низький рівень	2	2	4
9	Середній рівень	3	3	6
10	Середній рівень	3	3	6
11	Середній рівень	3	3	6
12	Високий рівень	4	4	8
13	Середній рівень	3	4	7
14	Високий рівень	4	4	8
15	Середній рівень	2	3	5
16	Середній рівень	2	3	5
17	Високий рівень	4	4	8
18	Середній рівень	3	3	6
19	Середній рівень	3	4	7
20	Середній рівень	3	3	6
21	Середній рівень	3	3	6
22	Низький рівень	2	2	4
23	Середній рівень	3	3	6
24	Середній рівень	4	2	6
25	Середній рівень	4	2	6
26	Середній рівень	3	4	7
27	Низький рівень	2	1	3
28	Високий рівень	4	4	8
29	Низький рівень	1	1	2
30	Середній рівень	1	4	5
Середнє	Середній рівень			6,0666667

Продовження Додатку Д
продовж. табл. 2.2

Респондент	4. Прийняття	№7	№8	Сума
1	Середній рівень	3	4	7
2	Низький рівень	3	3	6
3	Середній рівень	3	4	7
4	Високий рівень	4	4	8
5	Середній рівень	4	3	7
6	Високий рівень	4	4	8
7	Низький рівень	3	2	5
8	Середній рівень	4	3	7
9	Високий рівень	4	4	8
10	Середній рівень	3	4	7
11	Низький рівень	3	3	6
12	Високий рівень	4	4	8
13	Високий рівень	4	4	8
14	Високий рівень	4	4	8
15	Високий рівень	4	4	8
16	Високий рівень	4	4	8
17	Високий рівень	4	4	8
18	Середній рівень	4	3	7
19	Середній рівень	3	4	7
20	Високий рівень	4	4	8
21	Середній рівень	3	4	7
22	Низький рівень	3	2	5
23	Низький рівень	2	4	6
24	Низький рівень	4	2	6
25	Середній рівень	3	4	7
26	Низький рівень	1	1	2
27	Низький рівень	3	3	6
28	Високий рівень	4	4	8
29	Високий рівень	4	4	8
30	Середній рівень	4	3	7
Середнє	Середній рівень			6,93333333

Продовження Додатку Д
продовж. табл. 2.2

Респондент	5. Емоційна підтримка	№13	№14	Сума
1	Високий рівень	3	3	6
2	Високий рівень	3	3	6
3	Середній рівень	3	2	5
4	Низький рівень	2	2	4
5	Низький рівень	2	1	3
6	Високий рівень	4	4	8
7	Високий рівень	4	4	8
8	Високий рівень	4	4	8
9	Низький рівень	2	2	4
10	Високий рівень	3	4	7
11	Високий рівень	3	3	6
12	Високий рівень	4	4	8
13	Високий рівень	3	3	6
14	Низький рівень	2	1	3
15	Середній рівень	2	3	5
16	Низький рівень	2	1	3
17	Середній рівень	3	2	5
18	Низький рівень	2	1	3
19	Високий рівень	3	3	6
20	Середній рівень	3	2	5
21	Високий рівень	4	3	7
22	Високий рівень	3	3	6
23	Високий рівень	4	4	8
24	Високий рівень	4	2	6
25	Високий рівень	4	4	8
26	Середній рівень	1	4	5
27	Низький рівень	2	2	4
28	Високий рівень	4	4	8
29	Низький рівень	1	1	2
30	Високий рівень	2	4	6
Середнє	Середній рівень			5,63333333

Продовження Додатку Д
продовж. табл. 2.2

Респондент	6. Інструментальна підтримка	№15	№16	Сума
1	Високий рівень	3	3	6
2	Середній рівень	3	2	5
3	Високий рівень	3	3	6
4	Середній рівень	3	2	5
5	Низький рівень	2	2	4
6	Високий рівень	3	4	7
7	Високий рівень	4	4	8
8	Високий рівень	4	4	8
9	Низький рівень	2	2	4
10	Високий рівень	3	3	6
11	Високий рівень	3	3	6
12	Високий рівень	3	3	6
13	Середній рівень	3	2	5
14	Низький рівень	2	2	4
15	Низький рівень	1	1	2
16	Високий рівень	3	3	6
17	Низький рівень	2	2	4
18	Низький рівень	2	1	3
19	Низький рівень	2	2	4
20	Низький рівень	2	2	4
21	Високий рівень	3	3	6
22	Високий рівень	3	3	6
23	Високий рівень	2	4	6
24	Високий рівень	2	4	6
25	Високий рівень	4	3	7
26	Середній рівень	1	4	5
27	Високий рівень	3	3	6
28	Високий рівень	4	2	6
29	Низький рівень	1	1	2
30	Високий рівень	2	4	6
Середнє	Середній рівень			5,3

Продовження Додатку Д
продовж. табл. 2.2

Респондент	7.Релігія	№11	№12	Сума
1	Не виражений прояв (низький/середній)	1	1	2
2	Виражений прояв (високий)	3	2	5
3	Не виражений прояв (низький/середній)	1	1	2
4	Не виражений прояв (низький/середній)	1	1	2
5	Виражений прояв (високий)	2	4	6
6	Виражений прояв (високий)	2	2	4
7	Не виражений прояв (низький/середній)	1	1	2
8	Не виражений прояв (низький/середній)	1	2	3
9	Виражений прояв (високий)	1	3	4
10	Не виражений прояв (низький/середній)	1	1	2
11	Виражений прояв (високий)	3	3	6
12	Не виражений прояв (низький/середній)	1	1	2
13	Не виражений прояв (низький/середній)	1	1	2
14	Не виражений прояв (низький/середній)	1	1	2
15	Не виражений прояв (низький/середній)	2	1	3
16	Не виражений прояв (низький/середній)	1	1	2
17	Виражений прояв (високий)	3	3	6
18	Не виражений прояв (низький/середній)	1	1	2
19	Виражений прояв (високий)	3	3	6
20	Не виражений прояв (низький/середній)	2	1	3
21	Виражений прояв (високий)	2	2	4
22	Не виражений прояв (низький/середній)	2	1	3
23	Не виражений прояв (низький/середній)	1	1	2
24	Виражений прояв (високий)	4	3	7
25	Не виражений прояв (низький/середній)	2	1	3
26	Виражений прояв (високий)	3	4	7
27	Виражений прояв (високий)	3	3	6
28	Виражений прояв (високий)	2	3	5
29	Виражений прояв (високий)	4	4	8
30	Виражений прояв (високий)	4	2	6
Середнє	Виражений прояв (високий)			3,9

Продовження Додатку Д
продовж. табл. 2.2

Респондент	8. Заперечення	№17	№18	Сума
1	Не виражений прояв (низький/середній)	1	1	2
2	Виражений прояв (високий)	1	2	3
3	Виражений прояв (високий)	2	2	4
4	Виражений прояв (високий)	2	1	3
5	Не виражений прояв (низький/середній)	1	1	2
6	Виражений прояв (високий)	2	2	4
7	Виражений прояв (високий)	1	2	3
8	Виражений прояв (високий)	2	2	4
9	Не виражений прояв (низький/середній)	1	1	2
10	Виражений прояв (високий)	2	2	4
11	Виражений прояв (високий)	3	3	6
12	Не виражений прояв (низький/середній)	1	1	2
13	Не виражений прояв (низький/середній)	1	1	2
14	Не виражений прояв (низький/середній)	1	1	2
15	Виражений прояв (високий)	3	2	5
16	Не виражений прояв (низький/середній)	1	1	2
17	Виражений прояв (високий)	2	2	4
18	Не виражений прояв (низький/середній)	1	1	2
19	Виражений прояв (високий)	2	2	4
20	Не виражений прояв (низький/середній)	1	1	2
21	Не виражений прояв (низький/середній)	1	1	2
22	Виражений прояв (високий)	1	2	3
23	Виражений прояв (високий)	3	2	5
24	Виражений прояв (високий)	4	2	6
25	Виражений прояв (високий)	2	4	6
26	Не виражений прояв (низький/середній)	1	1	2
27	Виражений прояв (високий)	3	4	7
28	Виражений прояв (високий)	3	4	7
29	Виражений прояв (високий)	3	1	4
30	Виражений прояв (високий)	2	4	6
Середнє	Виражений прояв (високий)			3,666667

Продовження Додатку Д
продовж. табл. 2.2

Респондент	9.Гумор	№9	№10	Сума
1	Високий рівень	4	4	8
2	Середній рівень	4	3	7
3	Середній рівень	3	2	5
4	Середній рівень	4	3	7
5	Низький рівень	2	1	3
6	Високий рівень	4	4	8
7	Низький рівень	2	1	3
8	Низький рівень	2	2	4
9	Середній рівень	4	3	7
10	Середній рівень	3	3	6
11	Середній рівень	3	3	6
12	Середній рівень	3	3	6
13	Середній рівень	3	2	5
14	Середній рівень	4	3	7
15	Середній рівень	3	2	5
16	Високий рівень	4	4	8
17	Середній рівень	3	2	5
18	Низький рівень	3	1	4
19	Середній рівень	3	3	6
20	Високий рівень	4	4	8
21	Середній рівень	3	2	5
22	Середній рівень	3	3	6
23	Низький рівень	1	1	2
24	Середній рівень	3	4	7
25	Високий рівень	4	4	8
26	Середній рівень	3	2	5
27	Низький рівень	3	1	4
28	Високий рівень	4	4	8
29	Низький рівень	2	1	3
30	Середній рівень	4	1	5
Середнє	Середній рівень			5,7

Продовження Додатку Д
продовж. табл. 2.2

Респондент	10.Вираження почуттів	№19	№20	Сума
1	Високий рівень	3	4	7
2	Високий рівень	4	3	7
3	Низький рівень	2	2	4
4	Високий рівень	3	4	7
5	Низький рівень	2	2	4
6	Високий рівень	4	3	7
7	Високий рівень	4	3	7
8	Високий рівень	3	3	6
9	Високий рівень	2	4	6
10	Середній рівень	2	3	5
11	Високий рівень	3	3	6
12	Високий рівень	4	3	7
13	Низький рівень	2	2	4
14	Середній рівень	2	3	5
15	Низький рівень	1	2	3
16	Середній рівень	3	2	5
17	Низький рівень	2	2	4
18	Високий рівень	3	3	6
19	Високий рівень	3	3	6
20	Середній рівень	2	3	5
21	Високий рівень	3	3	6
22	Високий рівень	3	3	6
23	Низький рівень	2	1	3
24	Високий рівень	4	3	7
25	Високий рівень	4	3	7
26	Низький рівень	3	1	4
27	Середній рівень	4	1	5
28	Високий рівень	4	4	8
29	Середній рівень	3	2	5
30	Високий рівень	4	3	7
Середнє	Середній рівень			5,633333333

Продовження Додатку Д
продовж. табл. 2.2

Респондент	11. Поведінкові відходи	№21	№22	Сума
1	Низький рівень	1	1	2
2	Низький рівень	1	1	2
3	Низький рівень	1	1	2
4	Низький рівень	1	1	2
5	Низький рівень	1	1	2
6	Низький рівень	1	1	2
7	Низький рівень	1	1	2
8	Низький рівень	1	1	2
9	Низький рівень	2	1	3
10	Низький рівень	1	1	2
11	Високий рівень	3	3	6
12	Низький рівень	1	1	2
13	Низький рівень	1	1	2
14	Низький рівень	1	1	2
15	Низький рівень	1	1	2
16	Низький рівень	2	1	3
17	Низький рівень	1	1	2
18	Низький рівень	1	1	2
19	Низький рівень	1	1	2
20	Низький рівень	2	1	3
21	Низький рівень	2	1	3
22	Низький рівень	1	1	2
23	Низький рівень	1	2	3
24	Високий рівень	2	4	6
25	Низький рівень	1	1	2
26	Високий рівень	4	1	5
27	Високий рівень	3	3	6
28	Низький рівень	1	1	2
29	Високий рівень	4	4	8
30	Високий рівень	3	2	5
Середнє	Низький рівень			2,96666667

Продовження Додатку Д
продовж. табл. 2.2

Респондент	12. Самозвинувачення	№23	№24	Сума
1	Середній рівень	1	3	4
2	Середній рівень	2	2	4
3	Середній рівень	2	2	4
4	Низький рівень	1	2	3
5	Низький рівень	2	1	3
6	Середній рівень	2	2	4
7	Низький рівень	1	1	2
8	Середній рівень	2	2	4
9	Низький рівень	2	1	3
10	Середній рівень	2	2	4
11	Високий рівень	3	3	6
12	Низький рівень	1	2	3
13	Високий рівень	3	3	6
14	Низький рівень	1	1	2
15	Середній рівень	2	3	5
16	Середній рівень	2	2	4
17	Середній рівень	2	2	4
18	Середній рівень	3	2	5
19	Середній рівень	2	3	5
20	Середній рівень	2	2	4
21	Низький рівень	1	2	3
22	Середній рівень	3	2	5
23	Високий рівень	4	4	8
24	Середній рівень	2	2	4
25	Середній рівень	1	3	4
26	Низький рівень	1	1	2
27	Високий рівень	4	4	8
28	Високий рівень	4	3	7
29	Високий рівень	3	3	6
30	Середній рівень	3	2	5
Середнє	Середній рівень			4,366666667

Додаток Е
Таблиця 2.3

Результати дослідження за шкалою CD-RISC-10 (Connor-Davidson Resilience Scale), адаптована українською мовою - констатувальний етап експерименту

Респондент	Сума баллів	Інтерпретація
1	30	високий рівень резилієнтності
2	22	середній рівень резилієнтності
3	18	середній рівень резилієнтності
4	30	високий рівень резилієнтності
5	37	високий рівень резилієнтності
6	26	середній рівень резилієнтності
7	22	середній рівень резилієнтності
8	26	середній рівень резилієнтності
9	25	середній рівень резилієнтності
10	27	високий рівень резилієнтності
11	20	середній рівень резилієнтності
12	31	високий рівень резилієнтності
13	22	середній рівень резилієнтності
14	34	високий рівень резилієнтності
15	20	середній рівень резилієнтності
16	27	високий рівень резилієнтності
17	31	високий рівень резилієнтності
18	31	високий рівень резилієнтності
19	30	високий рівень резилієнтності
20	27	високий рівень резилієнтності
21	25	середній рівень резилієнтності
22	19	середній рівень резилієнтності
23	21	середній рівень резилієнтності
24	18	середній рівень резилієнтності
25	15	середній рівень резилієнтності
26	20	середній рівень резилієнтності
27	31	високий рівень резилієнтності
28	24	середній рівень резилієнтності
29	27	високий рівень резилієнтності
30	23	середній рівень резилієнтності
Середнє	25,3	середній рівень резилієнтності

Додаток Ж
Таблиця 2.4

Результати дослідження за шкалою визначення позитивного і негативного афекту (ОПАНА), створений на основі методики PANAS (Кліманська, Галецька, 2020)- констатувальний етап експерименту

Респондент	Позитивний	Інтерпретація	Негативний	Інтерпретація
1	7	дуже сильно	3	помірно
2	8	дуже сильно	1	майже або зовсім ні
3	4	значною мірою	4	значною мірою
4	4	значною мірою	4	значною мірою
5	11	дуже сильно	1	майже або зовсім ні
6	8	дуже сильно	4	значною мірою
7	4	значною мірою	2	трохи
8	9	дуже сильно	2	трохи
9	5	дуже сильно	4	значною мірою
10	8	дуже сильно	3	помірно
11	7	дуже сильно	3	помірно
12	9	дуже сильно	2	трохи
13	5	дуже сильно	4	значною мірою
14	9	дуже сильно	2	трохи
15	3	помірно	4	значною мірою
16	6	дуже сильно	2	трохи
17	8	дуже сильно	2	трохи
18	9	дуже сильно	2	трохи
19	5	дуже сильно	2	трохи
20	5	дуже сильно	3	помірно
21	8	дуже сильно	3	помірно
22	4	значною мірою	3	помірно
23	3	помірно	2	трохи
24	6	дуже сильно	1	майже або зовсім ні
25	12	дуже сильно	2	трохи
26	5	дуже сильно	2	трохи
27	5	дуже сильно	2	трохи
28	12	дуже сильно	2	трохи
29	6	дуже сильно	3	помірно
30	8	дуже сильно	3	помірно
Середнє	6,766666667	дуже сильно	2,566666667	трохи

Додаток 3
Таблиця 3.5

Результати дослідження за методикою PSS – формувальний етап

Респондент	Сума балів	Інтерпретація
1	22	помірно сприйнятий стрес
2	18	помірно сприйнятий стрес
3	16	помірно сприйнятий стрес
4	24	помірно сприйнятий стрес
5	26	помірно сприйнятий стрес
6	32	сильно сприйнятий стрес
7	22	помірно сприйнятий стрес
8	16	помірно сприйнятий стрес
9	24	помірно сприйнятий стрес
10	31	сильно сприйнятий стрес
11	26	помірно сприйнятий стрес
12	21	помірно сприйнятий стрес
13	31	сильно сприйнятий стрес
14	21	помірно сприйнятий стрес
15	31	сильно сприйнятий стрес
16	21	помірно сприйнятий стрес
17	29	сильно сприйнятий стрес
18	23	помірно сприйнятий стрес
19	20	помірно сприйнятий стрес
20	32	сильно сприйнятий стрес
21	18	помірно сприйнятий стрес
22	21	помірно сприйнятий стрес
23	17	помірно сприйнятий стрес
24	24	помірно сприйнятий стрес
25	15	помірно сприйнятий стрес
26	14	помірно сприйнятий стрес
27	27	сильно сприйнятий стрес
28	22	помірно сприйнятий стрес
29	27	сильно сприйнятий стрес
30	24	помірно сприйнятий стрес
Середнє	23,1666667	помірно сприйнятий стрес

Додаток И
Таблиця 3.6

Результати дослідження субшкел за шкалою COPE-26 (україномовна версія) – формувальний етап експерименту

Респондент	1. Активне подолання	№1	№2	Сума
1	Високий рівень	4	4	8
2	Високий рівень	4	4	8
3	Низький рівень	2	1	3
4	Низький рівень	1	3	4
5	Низький рівень	2	1	3
6	Середній рівень	4	3	7
7	Низький рівень	2	3	5
8	Низький рівень	3	3	6
9	Середній рівень	3	4	7
10	Низький рівень	1	1	2
11	Середній рівень	3	4	7
12	Низький рівень	2	1	3
13	Низький рівень	3	2	5
14	Середній рівень	3	4	7
15	Низький рівень	2	3	5
16	Високий рівень	4	4	8
17	Низький рівень	3	1	4
18	Високий рівень	4	4	8
19	Низький рівень	3	3	6
20	Середній рівень	3	4	7
21	Низький рівень	2	2	4
22	Високий рівень	4	4	8
23	Низький рівень	2	3	5
24	Низький рівень	3	3	6
25	Високий рівень	4	4	8
26	Низький рівень	2	3	5
27	Низький рівень	2	3	5
28	Низький рівень	2	4	6
29	Низький рівень	1	4	5
30	Низький рівень	1	4	5
Середнє	Низький рівень			5,6666667

Продовження Додатку И
продовж. табл. 3.6

Респондент	2. Планування	№3	№4	Сума
1	Середній рівень	4	3	7
2	Високий рівень	4	4	8
3	Середній рівень	3	3	6
4	Низький рівень	3	2	5
5	Низький рівень	3	2	5
6	Середній рівень	4	2	6
7	Середній рівень	3	4	7
8	Середній рівень	3	3	6
9	Високий рівень	4	4	8
10	Низький рівень	1	1	2
11	Середній рівень	3	3	6
12	Високий рівень	4	4	8
13	Низький рівень	2	2	4
14	Середній рівень	3	3	6
15	Високий рівень	4	4	8
16	Середній рівень	2	4	6
17	Низький рівень	1	2	3
18	Високий рівень	4	4	8
19	Середній рівень	3	4	7
20	Низький рівень	2	2	4
21	Низький рівень	2	3	5
22	Високий рівень	4	4	8
23	Низький рівень	2	2	4
24	Середній рівень	4	3	7
25	Низький рівень	1	4	5
26	Середній рівень	4	3	7
27	Середній рівень	3	4	7
28	Середній рівень	4	3	7
29	Середній рівень	3	4	7
30	Середній рівень	3	4	7
Середнє	Середній рівень			6,1333333

Продовження Додатку И
продовж. табл. 3.6

Респондент	3. Позитивне переосмислення	№5	№6	Сума
1	Середній рівень	2	4	6
2	Високий рівень	4	4	8
3	Середній рівень	3	3	6
4	Середній рівень	4	2	6
5	Середній рівень	2	3	5
6	Високий рівень	4	4	8
7	Середній рівень	3	2	5
8	Середній рівень	4	3	7
9	Високий рівень	4	4	8
10	Високий рівень	4	4	8
11	Низький рівень	1	1	2
12	Високий рівень	4	4	8
13	Середній рівень	2	3	5
14	Низький рівень	2	2	4
15	Середній рівень	3	4	7
16	Низький рівень	2	1	3
17	Низький рівень	1	2	3
18	Високий рівень	4	4	8
19	Середній рівень	3	2	5
20	Середній рівень	2	4	6
21	Середній рівень	3	3	6
22	Високий рівень	4	4	8
23	Високий рівень	4	4	8
24	Середній рівень	2	3	5
25	Середній рівень	2	4	6
26	Низький рівень	2	2	4
27	Середній рівень	3	4	7
28	Середній рівень	3	4	7
29	Високий рівень	4	4	8
30	Середній рівень	3	4	7
Середнє	Середній рівень			6,133333

Продовження Додатку И
продовж. табл. 3.6

Респондент	4. Прийняття	№7	№8	Сума
1	Низький рівень	4	2	6
2	Низький рівень	3	2	5
3	Низький рівень	2	2	4
4	Низький рівень	4	1	5
5	Середній рівень	4	4	8
6	Середній рівень	4	4	8
7	Середній рівень	4	4	8
8	Низький рівень	3	2	5
9	Середній рівень	4	4	8
10	Низький рівень	3	3	6
11	Середній рівень	4	3	7
12	Низький рівень	3	2	5
13	Низький рівень	3	2	5
14	Середній рівень	3	4	7
15	Низький рівень	1	1	2
16	Низький рівень	3	3	6
17	Середній рівень	4	4	8
18	Середній рівень	4	4	8
19	Середній рівень	4	4	8
20	Низький рівень	3	3	6
21	Низький рівень	3	3	6
22	Середній рівень	4	4	8
23	Низький рівень	2	1	3
24	Низький рівень	3	2	5
25	Середній рівень	4	4	8
26	Низький рівень	3	3	6
27	Середній рівень	4	3	7
28	Низький рівень	3	1	4
29	Низький рівень	3	2	5
30	Низький рівень	2	1	3
Середнє	Низький рівень			6,0

Продовження Додатку И
продовж. табл. 3.6

Респондент	5. Емоційна підтримка	№13	№14	Сума
1	Середній рівень	4	1	5
2	Високий рівень	3	3	6
3	Середній рівень	3	2	5
4	Низький рівень	2	2	4
5	Середній рівень	3	2	5
6	Високий рівень	4	4	8
7	Високий рівень	3	3	6
8	Високий рівень	2	4	6
9	Високий рівень	4	4	8
10	Високий рівень	3	4	7
11	Низький рівень	1	1	2
12	Низький рівень	1	3	4
13	Високий рівень	3	4	7
14	Низький рівень	2	2	4
15	Низький рівень	2	1	3
16	Низький рівень	1	1	2
17	Високий рівень	4	4	8
18	Високий рівень	4	4	8
19	Середній рівень	2	3	5
20	Середній рівень	2	3	5
21	Високий рівень	4	2	6
22	Високий рівень	4	3	7
23	Високий рівень	4	3	7
24	Високий рівень	3	3	6
25	Високий рівень	2	4	6
26	Високий рівень	3	3	6
27	Високий рівень	3	3	6
28	Високий рівень	2	4	6
29	Низький рівень	2	2	4
30	Високий рівень	2	4	6
Середнє	Середній рівень			5,6

Продовження Додатку И
продовж. табл. 3.6

Респондент	6. Інструментальна підтримка	№15	№16	Сума
1	Середній рівень	4	1	5
2	Високий рівень	2	4	6
3	Високий рівень	4	4	8
4	Низький рівень	2	1	3
5	Високий рівень	4	4	8
6	Високий рівень	4	4	8
7	Високий рівень	3	3	6
8	Низький рівень	2	1	3
9	Високий рівень	4	4	8
10	Низький рівень	2	1	3
11	Низький рівень	1	1	2
12	Середній рівень	3	2	5
13	Високий рівень	3	4	7
14	Низький рівень	2	2	4
15	Середній рівень	1	4	5
16	Середній рівень	4	1	5
17	Високий рівень	4	4	8
18	Високий рівень	4	3	7
19	Високий рівень	3	3	6
20	Низький рівень	2	2	4
21	Високий рівень	3	4	7
22	Високий рівень	4	4	8
23	Високий рівень	4	4	8
24	Високий рівень	4	3	7
25	Середній рівень	4	1	5
26	Середній рівень	2	3	5
27	Високий рівень	2	4	6
28	Високий рівень	2	4	6
29	Середній рівень	2	3	5
30	Низький рівень	1	1	2
Середнє	Середній рівень			5,666667

Продовження Додатку И
продовж. табл. 3.6

Респондент	7.Релігія	№11	№ 12	Сума
1	Виражений прояв	2	2	4
2	Не виражений прояв	1	1	2
3	Виражений прояв	2	3	5
4	Виражений прояв	2	2	4
5	Виражений прояв	2	3	5
6	Не виражений прояв	1	1	2
7	Виражений прояв	4	4	8
8	Не виражений прояв	2	1	3
9	Не виражений прояв	2	1	3
10	Не виражений прояв	1	1	2
11	Не виражений прояв	1	1	2
12	Виражений прояв	1	3	4
13	Не виражений прояв	1	1	2
14	Не виражений прояв	2	1	3
15	Не виражений прояв	1	1	2
16	Виражений прояв	2	4	6
17	Не виражений прояв	1	1	2
18	Виражений прояв	2	2	4
19	Виражений прояв	2	3	5
20	Виражений прояв	4	1	5
21	Виражений прояв	4	2	6
22	Виражений прояв	3	1	4
23	Не виражений прояв	1	2	3
24	Не виражений прояв	1	1	2
25	Виражений прояв	3	3	6
26	Виражений прояв	3	4	7
27	Не виражений прояв	1	1	2
28	Не виражений прояв	1	2	3
29	Виражений прояв	4	4	8
30	Виражений прояв	3	1	4
Середнє	Не виражений прояв			3,9333

Продовження Додатку И
продовж. табл. 3.6

Респондент	8. Заперечення	№17	№18	Сума
1	Виражений прояв	4	2	6
2	Виражений прояв	3	4	7
3	Виражений прояв	3	4	7
4	Виражений прояв	3	4	7
5	Виражений прояв	3	3	6
6	Виражений прояв	3	3	6
7	Виражений прояв	4	2	6
8	Виражений прояв	3	3	6
9	Виражений прояв	3	2	5
10	Виражений прояв	2	2	4
11	Виражений прояв	3	4	7
12	Виражений прояв	2	4	6
13	Виражений прояв	4	1	5
14	Виражений прояв	3	2	5
15	Виражений прояв	4	4	8
16	Виражений прояв	1	3	4
17	Виражений прояв	3	2	5
18	Виражений прояв	4	2	6
19	Виражений прояв	3	3	6
20	Виражений прояв	2	2	4
21	Виражений прояв	3	2	5
22	Виражений прояв	4	3	7
23	Виражений прояв	3	3	6
24	Виражений прояв	3	3	6
25	Виражений прояв	1	2	3
26	Виражений прояв	4	3	7
27	Виражений прояв	3	3	6
28	Виражений прояв	2	1	3
29	Виражений прояв	4	1	5
30	Не виражений прояв	1	1	2
Середнє	Виражений прояв			5,53333

Продовження Додатку И
продовж. табл. 3.6

Респондент	9.Гумор	№9	№10	Сума
1	Низький рівень	3	1	4
2	Високий рівень	4	4	8
3	Високий рівень	4	4	8
4	Середній рівень	3	2	5
5	Середній рівень	3	3	6
6	Середній рівень	2	3	5
7	Низький рівень	1	1	2
8	Високий рівень	4	4	8
9	Середній рівень	3	4	7
10	Низький рівень	2	1	3
11	Середній рівень	3	2	5
12	Низький рівень	1	2	3
13	Середній рівень	3	3	6
14	Низький рівень	1	3	4
15	Середній рівень	4	3	7
16	Низький рівень	2	2	4
17	Середній рівень	3	3	6
18	Середній рівень	3	4	7
19	Низький рівень	1	2	3
20	Середній рівень	1	4	5
21	Середній рівень	3	3	6
22	Високий рівень	4	4	8
23	Низький рівень	2	1	3
24	Низький рівень	2	2	4
25	Середній рівень	4	2	6
26	Середній рівень	3	3	6
27	Низький рівень	1	2	3
28	Середній рівень	2	4	6
29	Низький рівень	1	2	3
30	Низький рівень	1	1	2
Середнє	Середній рівень			5,1

Продовження Додатку И
продовж. табл. 3.6

Респондент	10.Вираження почуттів	№19	№20	Сума
1	Високий рівень	3	3	6
2	Високий рівень	3	4	7
3	Високий рівень	3	4	7
4	Низький рівень	2	1	3
5	Середній рівень	2	3	5
6	Високий рівень	3	3	6
7	Середній рівень	3	2	5
8	Високий рівень	4	2	6
9	Низький рівень	1	2	3
10	Високий рівень	3	4	7
11	Середній рівень	3	2	5
12	Високий рівень	3	4	7
13	Високий рівень	4	4	8
14	Середній рівень	3	2	5
15	Високий рівень	4	3	7
16	Низький рівень	2	2	4
17	Високий рівень	4	4	8
18	Високий рівень	3	3	6
19	Високий рівень	4	4	8
20	Середній рівень	2	3	5
21	Високий рівень	3	3	6
22	Високий рівень	2	4	6
23	Низький рівень	2	2	4
24	Високий рівень	4	3	7
25	Високий рівень	4	3	7
26	Високий рівень	4	3	7
27	Високий рівень	3	4	7
28	Високий рівень	4	3	7
29	Високий рівень	4	2	6
30	Високий рівень	2	4	6
Середнє	Високий рівень			6,0333333

Продовження Додатку И
продовж. табл. 3.6

Респондент	11. Поведінкові відходи	№21	№22	Сума
1	Високий рівень	3	2	5
2	Високий рівень	3	2	5
3	Високий рівень	2	3	5
4	Низький рівень	1	1	2
5	Низький рівень	1	2	3
6	Середній рівень	2	2	4
7	Низький рівень	1	1	2
8	Низький рівень	1	2	3
9	Високий рівень	3	2	5
10	Високий рівень	2	3	5
11	Низький рівень	1	1	2
12	Високий рівень	4	1	5
13	Низький рівень	1	2	3
14	Низький рівень	2	1	3
15	Високий рівень	2	3	5
16	Низький рівень	1	1	2
17	Низький рівень	1	1	2
18	Високий рівень	3	4	7
19	Високий рівень	3	3	6
20	Низький рівень	1	2	3
21	Низький рівень	2	1	3
22	Низький рівень	1	1	2
23	Низький рівень	1	1	2
24	Низький рівень	1	2	3
25	Високий рівень	2	3	5
26	Високий рівень	4	2	6
27	Низький рівень	1	1	2
28	Середній рівень	2	2	4
29	Високий рівень	1	4	5
30	Середній рівень	3	1	4
Середнє	Низький рівень			3,766667

Продовження Додатку И
продовж. табл. 3.6

Респондент	12. Самозвинувачення	№23	№ 24	Сума
1	Середній рівень	2	3	5
2	Низький рівень	2	1	3
3	Високий рівень	4	3	7
4	Високий рівень	3	3	6
5	Середній рівень	2	3	5
6	Високий рівень	3	3	6
7	Середній рівень	2	3	5
8	Середній рівень	2	3	5
9	Середній рівень	3	2	5
10	Середній рівень	2	2	4
11	Високий рівень	3	3	6
12	Середній рівень	4	1	5
13	Високий рівень	3	3	6
14	Високий рівень	3	3	6
15	Високий рівень	3	3	6
16	Низький рівень	2	1	3
17	Високий рівень	4	3	7
18	Високий рівень	3	3	6
19	Високий рівень	2	4	6
20	Середній рівень	2	3	5
21	Високий рівень	4	4	8
22	Середній рівень	3	2	5
23	Високий рівень	3	4	7
24	Середній рівень	3	2	5
25	Середній рівень	2	3	5
26	Високий рівень	3	3	6
27	Високий рівень	3	3	6
28	Середній рівень	3	1	4
29	Високий рівень	3	3	6
30	Високий рівень	3	4	7
Середнє	Середній рівень			5,5333

Додаток К
Таблиця 3.7

Результати дослідження за шкалою CD-RISC-10 (Connor-Davidson Resilience Scale), адаптована українською мовою - формувальний етап експерименту

Респондент	Сума баллів	Інтерпретація
1	19	середній рівень резилієнтності
2	23	середній рівень резилієнтності
3	26	середній рівень резилієнтності
4	19	середній рівень резилієнтності
5	23	середній рівень резилієнтності
6	27	високий рівень резилієнтності
7	7	низький рівень резилієнтності
8	20	середній рівень резилієнтності
9	21	середній рівень резилієнтності
10	25	середній рівень резилієнтності
11	30	високий рівень резилієнтності
12	28	високий рівень резилієнтності
13	17	середній рівень резилієнтності
14	20	середній рівень резилієнтності
15	27	високий рівень резилієнтності
16	18	середній рівень резилієнтності
17	18	середній рівень резилієнтності
18	13	низький рівень резилієнтності
19	15	середній рівень резилієнтності
20	22	середній рівень резилієнтності
21	27	високий рівень резилієнтності
22	25	середній рівень резилієнтності
23	30	високий рівень резилієнтності
24	15	середній рівень резилієнтності
25	14	середній рівень резилієнтності
26	26	середній рівень резилієнтності
27	16	середній рівень резилієнтності
28	23	середній рівень резилієнтності
29	25	середній рівень резилієнтності
30	19	середній рівень резилієнтності
Середнє	21,26666667	середній рівень резилієнтності

Додаток Л
Таблиця 3.8

Результати дослідження за шкалою визначення позитивного і негативного афекту (ОПАНА), створений на основі методики PANAS (Кліманська, Галецька, 2020) - формувальний етап експерименту

Респондент	Позитивний	Інтерпретація	Негативний	Інтерпретація
1	11	дуже сильно	3	помірно
2	4	значною мірою	1	майже або зовсім ні
3	9	дуже сильно	3	помірно
4	7	дуже сильно	4	значною мірою
5	5	дуже сильно	4	значною мірою
6	10	дуже сильно	2	трохи
7	4	значною мірою	5	дуже сильно
8	5	дуже сильно	2	трохи
9	10	дуже сильно	2	трохи
10	10	дуже сильно	2	трохи
11	4	значною мірою	2	трохи
12	6	дуже сильно	4	значною мірою
13	5	дуже сильно	1	майже або зовсім ні
14	9	дуже сильно	4	значною мірою
15	7	дуже сильно	3	помірно
16	6	дуже сильно	4	значною мірою
17	8	дуже сильно	3	помірно
18	9	дуже сильно	4	значною мірою
19	9	дуже сильно	4	значною мірою
20	3	помірно	2	трохи
21	10	дуже сильно	3	помірно
22	9	дуже сильно	2	трохи
23	9	дуже сильно	2	трохи
24	3	помірно	1	майже або зовсім ні
25	6	дуже сильно	4	значною мірою
26	5	дуже сильно	2	трохи
27	7	дуже сильно	3	помірно
28	7	дуже сильно	2	трохи
29	2	трохи	1	майже або зовсім ні
30	7	дуже сильно	1	майже або зовсім ні
Середнє	6,866666667	дуже сильно	2,666666667	трохи

Додаток М
Таблиця 3.9

Динаміка результатів дослідження за методикою PSS,
n=30 (до та після корекції)

Респ.	Конс.	Форм.	Різниця	Середня різниця	Відхилення	Кіл-ть респ.	t-Стюдента
1	24	22	-2	0,0666667	6,4216	30	0,056863
2	24	18	-6				
3	22	16	-6				
4	26	24	-2				
5	20	26	6				
6	21	32	11				
7	23	22	-1				
8	20	16	-4				
9	24	24	0				
10	21	31	10				
11	20	26	6				
12	23	21	-2				
13	26	31	5				
14	13	21	8				
15	23	31	8				
16	30	21	-9				
17	20	29	9				
18	14	23	9				
19	24	20	-4				
20	26	32	6				
21	23	18	-5				
22	25	21	-4				
23	22	17	-5				
24	33	24	-9				
25	25	15	-10				
26	19	14	-5				
27	25	27	2				
28	29	22	-7				
29	22	27	5				
30	26	24	-2				

Додаток Н
Таблиця 3.10

**Динаміка результатів дослідження за методикою СОРЕ 26,
Субшкала *Активне подолання*, n=30 (до та після корекції)**

Респ.	Конс.	Форм.	Різниця	Середня різниця	Відхилення	Кіл-ть респ.	t-Ст'юдента
1	7	8	1	-0,5333333	2,1613	30	-1,351581
2	6	8	2				
3	4	3	-1				
4	7	4	-3				
5	6	3	-3				
6	6	7	1				
7	7	5	-2				
8	7	6	-1				
9	7	7	0				
10	8	2	-6				
11	6	7	1				
12	6	3	-3				
13	6	5	-1				
14	6	7	1				
15	5	5	0				
16	7	8	1				
17	8	4	-4				
18	4	8	4				
19	7	6	-1				
20	8	7	-1				
21	8	4	-4				
22	6	8	2				
23	7	5	-2				
24	7	6	-1				
25	7	8	1				
26	4	5	1				
27	5	5	0				
28	6	6	0				
29	5	5	0				
30	3	5	2				

Продовження Додатку Н
продовж. табл. 3.10

Динаміка результатів дослідження за методикою СОРЕ 26,
Субшкала *Планування*, n=30 (до та після корекції)

Респ.	Конс.	Форм.	Різниця	Середня різниця	Відхилення	Кіл-ть респ.	t-Стьюдента
1	8	7	-1	-0,1666667	2,6403	30	-0,345743
2	6	8	2				
3	1	6	5				
4	7	5	-2				
5	6	5	-1				
6	7	6	-1				
7	6	7	1				
8	8	6	-2				
9	8	8	0				
10	7	2	-5				
11	6	6	0				
12	8	8	0				
13	7	4	-3				
14	5	6	1				
15	6	8	2				
16	6	6	0				
17	8	3	-5				
18	7	8	1				
19	7	7	0				
20	8	4	-4				
21	7	5	-2				
22	8	8	0				
23	6	4	-2				
24	8	7	-1				
25	6	5	-1				
26	8	7	-1				
27	1	7	6				
28	7	7	0				
29	4	7	3				
30	2	7	5				

Продовження Додатку Н
продовж. табл. 3.10

Динаміка результатів дослідження за методикою COPE 26,
Субшкала Позитивне переосмислення, n=30 (до та після корекції)

Респ.	Конс.	Форм.	Різниця	Середня різниця	Відхилення	Кіл-ть респ.	t-Стьюдента
1	7	6	-1	0,0666667	2,5855	30	0,141227
2	7	8	1				
3	6	6	0				
4	5	6	1				
5	8	5	-3				
6	8	8	0				
7	6	5	-1				
8	4	7	3				
9	6	8	2				
10	6	8	2				
11	6	2	-4				
12	8	8	0				
13	7	5	-2				
14	8	4	-4				
15	5	7	2				
16	5	3	-2				
17	8	3	-5				
18	6	8	2				
19	7	5	-2				
20	6	6	0				
21	6	6	0				
22	4	8	4				
23	6	8	2				
24	6	5	-1				
25	6	6	0				
26	7	4	-3				
27	3	7	4				
28	8	7	-1				
29	2	8	6				
30	5	7	2				

Продовження Додатку Н
продовж. табл. 3.10

Динаміка результатів дослідження за методикою COPE 26,
Субшкала *Прийняття*, n=30 (до та після корекції)

Респ.	Конс.	Форм.	Різниця	Середня різниця	Відхилення	Кіл-ть респ.	t-Ст'юдента
1	7	6	-1	-0,9333333	2,3034	30	-2,219341
2	6	5	-1				
3	7	4	-3				
4	8	5	-3				
5	7	8	1				
6	8	8	0				
7	5	8	3				
8	7	5	-2				
9	8	8	0				
10	7	6	-1				
11	6	7	1				
12	8	5	-3				
13	8	5	-3				
14	8	7	-1				
15	8	2	-6				
16	8	6	-2				
17	8	8	0				
18	7	8	1				
19	7	8	1				
20	8	6	-2				
21	7	6	-1				
22	5	8	3				
23	6	3	-3				
24	6	5	-1				
25	7	8	1				
26	2	6	4				
27	6	7	1				
28	8	4	-4				
29	8	5	-3				
30	7	3	-4				

Продовження Додатку Н
продовж. табл. 3.10

Динаміка результатів дослідження за методикою COPE 26,
Субшкала *Емоційна підтрімка*, n=30 (до та після корекції)

Респ.	Конс.	Форм.	Різниця	Середня різниця	Відхилення	Кіл-ть респ.	t-Стюдента
1	6	5	-1	-0,0333333	2,0592	30	-0,088663
2	6	6	0				
3	5	5	0				
4	4	4	0				
5	3	5	2				
6	8	8	0				
7	8	6	-2				
8	8	6	-2				
9	4	8	4				
10	7	7	0				
11	6	2	-4				
12	8	4	-4				
13	6	7	1				
14	3	4	1				
15	5	3	-2				
16	3	2	-1				
17	5	8	3				
18	3	8	5				
19	6	5	-1				
20	5	5	0				
21	7	6	-1				
22	6	7	1				
23	8	7	-1				
24	6	6	0				
25	8	6	-2				
26	5	6	1				
27	4	6	2				
28	8	6	-2				
29	2	4	2				
30	6	6	0				

Продовження Додатку Н
продовж. табл. 3.10

Динаміка результатів дослідження за методикою СОРЕ 26,
Субшкала Інструментальна підтрімка, n=30 (до та після корекції)

Респ.	Конс.	Форм.	Різниця	Середня різниця	Відхилення	Кіл-ть респ.	t-Стьюдента
1	6	5	-1	0,3666667	2,5118	30	0,799549
2	5	6	1				
3	6	8	2				
4	5	3	-2				
5	4	8	4				
6	7	8	1				
7	8	6	-2				
8	8	3	-5				
9	4	8	4				
10	6	3	-3				
11	6	2	-4				
12	6	5	-1				
13	5	7	2				
14	4	4	0				
15	2	5	3				
16	6	5	-1				
17	4	8	4				
18	3	7	4				
19	4	6	2				
20	4	4	0				
21	6	7	1				
22	6	8	2				
23	6	8	2				
24	6	7	1				
25	7	5	-2				
26	5	5	0				
27	6	6	0				
28	6	6	0				
29	2	5	3				
30	6	2	-4				

Продовження Додатку Н
продовж. табл. 3.10

Динаміка результатів дослідження за методикою CORE 26,
Субшкала Релігія, n=30 (до та після корекції)

Респ.	Конс.	Форм.	Різниця	Середня різниця	Відхилення	Кіл-ть респ.	t-Стюдента
1	2	4	2	0,0333333	2,5929	30	0,070414
2	5	2	-3				
3	2	5	3				
4	2	4	2				
5	6	5	-1				
6	4	2	-2				
7	2	8	6				
8	3	3	0				
9	4	3	-1				
10	2	2	0				
11	6	2	-4				
12	2	4	2				
13	2	2	0				
14	2	3	1				
15	3	2	-1				
16	2	6	4				
17	6	2	-4				
18	2	4	2				
19	6	5	-1				
20	3	5	2				
21	4	6	2				
22	3	4	1				
23	2	3	1				
24	7	2	-5				
25	3	6	3				
26	7	7	0				
27	6	2	-4				
28	5	3	-2				
29	8	8	0				
30	6	4	-2				

Продовження Додатку Н
продовж. табл. 3.10

Динаміка результатів дослідження за методикою CORE 26,
Субшкала *Заперечення*, n=30 (до та після корекції)

Респ.	Конс.	Форм.	Різниця	Середня різниця	Відхилення	Кіл-ть респ.	t-Стюдента
1	2	6	4	1,8666667	2,3596	30	4,332963
2	3	7	4				
3	4	7	3				
4	3	7	4				
5	2	6	4				
6	4	6	2				
7	3	6	3				
8	4	6	2				
9	2	5	3				
10	4	4	0				
11	6	7	1				
12	2	6	4				
13	2	5	3				
14	2	5	3				
15	5	8	3				
16	2	4	2				
17	4	5	1				
18	2	6	4				
19	4	6	2				
20	2	4	2				
21	2	5	3				
22	3	7	4				
23	5	6	1				
24	6	6	0				
25	6	3	-3				
26	2	7	5				
27	7	6	-1				
28	7	3	-4				
29	4	5	1				
30	6	2	-4				

Продовження Додатку Н
продовж. табл. 3.10

Динаміка результатів дослідження за методикою COPE 26,
Субшкала Гумор, n=30 (до та після корекції)

Респ.	Конс.	Форм.	Різниця	Середня різниця	Відхилення	Кіл-ть респ.	t-Стюдента
1	8	4	-4	-0,6	2,3867	30	-1,376911
2	7	8	1				
3	5	8	3				
4	7	5	-2				
5	3	6	3				
6	8	5	-3				
7	3	2	-1				
8	4	8	4				
9	7	7	0				
10	6	3	-3				
11	6	5	-1				
12	6	3	-3				
13	5	6	1				
14	7	4	-3				
15	5	7	2				
16	8	4	-4				
17	5	6	1				
18	4	7	3				
19	6	3	-3				
20	8	5	-3				
21	5	6	1				
22	6	8	2				
23	2	3	1				
24	7	4	-3				
25	8	6	-2				
26	5	6	1				
27	4	3	-1				
28	8	6	-2				
29	3	3	0				
30	5	2	-3				

Продовження Додатку Н
продовж. табл. 3.10

Динаміка результатів дослідження за методикою CORE 26,
Субшкала *Вираження почуттів*, n=30 (до та після корекції)

Респ.	Конс.	Форм.	Різниця	Середня різниця	Відхилення	Кіл-ть респ.	t-Стюдента
1	7	6	-1	0,4	1,9582	30	1,118838
2	7	7	0				
3	4	7	3				
4	7	3	-4				
5	4	5	1				
6	7	6	-1				
7	7	5	-2				
8	6	6	0				
9	6	3	-3				
10	5	7	2				
11	6	5	-1				
12	7	7	0				
13	4	8	4				
14	5	5	0				
15	3	7	4				
16	5	4	-1				
17	4	8	4				
18	6	6	0				
19	6	8	2				
20	5	5	0				
21	6	6	0				
22	6	6	0				
23	3	4	1				
24	7	7	0				
25	7	7	0				
26	4	7	3				
27	5	7	2				
28	8	7	-1				
29	5	6	1				
30	7	6	-1				

Продовження Додатку Н
продовж. табл. 3.10

Динаміка результатів дослідження за методикою COPE 26,
Субшкала *Поведінкові відходи*, n=30 (до та після корекції)

Респ.	Конс.	Форм.	Різниця	Середня різниця	Відхилення	Кіл-ть респ.	t-Стюдента
1	2	5	3	0,8	2,3104	30	1,896549
2	2	5	3				
3	2	5	3				
4	2	2	0				
5	2	3	1				
6	2	4	2				
7	2	2	0				
8	2	3	1				
9	3	5	2				
10	2	5	3				
11	6	2	-4				
12	2	5	3				
13	2	3	1				
14	2	3	1				
15	2	5	3				
16	3	2	-1				
17	2	2	0				
18	2	7	5				
19	2	6	4				
20	3	3	0				
21	3	3	0				
22	2	2	0				
23	3	2	-1				
24	6	3	-3				
25	2	5	3				
26	5	6	1				
27	6	2	-4				
28	2	4	2				
29	8	5	-3				
30	5	4	-1				

Продовження Додатку Н
продовж. табл. 3.10

Динаміка результатів дослідження за методикою COPE 26,
Субшкала Самозвинувачення, n=30 (до та після корекції)

Респ.	Конс.	Форм.	Різниця	Середня різниця	Відхилення	Кіл-ть респ.	t-Ст'юдента
1	4	5	1	1,1666667	1,821	30	3,509087
2	4	3	-1				
3	4	7	3				
4	3	6	3				
5	3	5	2				
6	4	6	2				
7	2	5	3				
8	4	5	1				
9	3	5	2				
10	4	4	0				
11	6	6	0				
12	3	5	2				
13	6	6	0				
14	2	6	4				
15	5	6	1				
16	4	3	-1				
17	4	7	3				
18	5	6	1				
19	5	6	1				
20	4	5	1				
21	3	8	5				
22	5	5	0				
23	8	7	-1				
24	4	5	1				
25	4	5	1				
26	2	6	4				
27	8	6	-2				
28	7	4	-3				
29	6	6	0				
30	5	7	2				

Додаток П
Табл. 3.11

**Динаміка результатів дослідження за методикою Шкала
резилієнтності CD-RISC або шкала Коннора – Девідсона , n=30 (до та
після корекції)**

Респ.	Конс.	Форм.	Різниця	Середня різниця	Відхилення	Кіл-ть респ.	t- Стьюдента
1	30	19	-11	-4,0333333	8,1218	30	-2,720007
2	22	23	1				
3	18	26	8				
4	30	19	-11				
5	37	23	-14				
6	26	27	1				
7	22	7	-15				
8	26	20	-6				
9	25	21	-4				
10	27	25	-2				
11	20	30	10				
12	31	28	-3				
13	22	17	-5				
14	34	20	-14				
15	20	27	7				
16	27	18	-9				
17	31	18	-13				
18	31	13	-18				
19	30	15	-15				
20	27	22	-5				
21	25	27	2				
22	19	25	6				
23	21	30	9				
24	18	15	-3				
25	15	14	-1				
26	20	26	6				
27	31	16	-15				
28	24	23	-1				
29	27	25	-2				
30	23	19	-4				

Додаток Р
Табл. 3.12

**Динаміка результатів дослідження за методикою оцінки
позитивного афекту (ОПАНА) (Кліманська М.Б., Галецька І.І), n=30 (до
та після корекції**

Респ.	Конс.	Форм.	Різниця	Середня різниця	Відхилення	Кіл-ть респ.	t- Стьюдента
1	7	11	4	0,1	3,5267	30	0,155305
2	8	4	-4				
3	4	9	5				
4	4	7	3				
5	11	5	-6				
6	8	10	2				
7	4	4	0				
8	9	5	-4				
9	5	10	5				
10	8	10	2				
11	7	4	-3				
12	9	6	-3				
13	5	5	0				
14	9	9	0				
15	3	7	4				
16	6	6	0				
17	8	8	0				
18	9	9	0				
19	5	9	4				
20	5	3	-2				
21	8	10	2				
22	4	9	5				
23	3	9	6				
24	6	3	-3				
25	12	6	-6				
26	5	5	0				
27	5	7	2				
28	12	7	-5				
29	6	2	-4				
30	8	7	-1				

Додаток С
Табл. 3.13

**Динаміка результатів дослідження за методикою оцінки
негативного афекту (ОПАНА) (Кліманська М.Б., Галецька І.І), n=30 (до
та після корекції)**

Респ.	Конс.	Форм.	Різниця	Середня різниця	Відхилення	Кіл-ть респ.	t- Стьюдента
1	3	3	0	0,1	1,6049	30	0,341271
2	1	1	0				
3	4	3	-1				
4	4	4	0				
5	1	4	3				
6	4	2	-2				
7	2	5	3				
8	2	2	0				
9	4	2	-2				
10	3	2	-1				
11	3	2	-1				
12	2	4	2				
13	4	1	-3				
14	2	4	2				
15	4	3	-1				
16	2	4	2				
17	2	3	1				
18	2	4	2				
19	2	4	2				
20	3	2	-1				
21	3	3	0				
22	3	2	-1				
23	2	2	0				
24	1	1	0				
25	2	4	2				
26	2	2	0				
27	2	3	1				
28	2	2	0				
29	3	1	-2				
30	3	1	-2				