

## **ТРАНСФОРМАЦІЯ КОПІНГ-РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ У ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ ПЕРМАНЕНТНОЇ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТСТВА**

**Левицька Вікторія Ігорівна**

*студентка IV курсу факультету психології, політології та соціології  
Національний університет «Одеська юридична академія»  
м. Одеса, Україна*

Мінливість сучасного соціуму генерує безперервні стресові ситуації, з якими людина не завжди здатна впоратися конструктивно [5, с. 50]. Тривалі кризи виснажують адаптаційні можливості студентської молоді, перетворюючи ситуативний стрес на хронічний стан. Спираючись на концепцію Ч. Спілбергера, у цьому контексті варто чітко розмежовувати реактивну (ситуативну) тривогу як тимчасовий емоційний стан та особистісну тривожність як стійку рису. Механізм хроніфікації полягає в тому, що під дією пролонгованих криз тривога набуває стабільного характеру та інтегрується у структуру особистості. Це зумовлює постійну мобілізацію психофізіологічних систем і формування когнітивної ригідності. Оскільки здатність долати складні обставини є критичною для збереження психічного здоров'я [4, с. 135], дослідження копінг-стратегій, ресурсного потенціалу та локусу контролю як механізмів стабілізації психіки набуває особливої актуальності.

Для розуміння механізмів подолання тривожності варто звернутися до феномену копінгу, який концептуально охоплює три основні поняття: копінг-поведінку, копінг-ресурс та копінг-стратегію [7, с. 95].

Структура копінг-стратегій містить когнітивний компонент (пошук інформації, логічне пояснення ситуації), емоційний компонент (емоційне реагування, самозвинувачення) та поведінковий компонент (конкретні дії, уникання або активний пошук допомоги) [7, с. 95].

У межах трансактної моделі стресу дослідники Р. Лазарус та С. Фолкман виділяють базові стратегії подолання: вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення [4, с. 136]. В цей час психоаналітичний підхід (представлений Г. Фрейдом та Н. Хаан) розмежовує свідомі, гнучкі процеси подолання та несвідомі захисні механізми, які часто не вирішують реальну проблему, а спрямовані лише на тимчасове опанування тривоги [4, с. 135]. Якщо у трансактній моделі стрес розглядається насамперед крізь призму когнітивної оцінки, то в межах ресурсного підходу акцент переноситься на

об'єктивну наявність або втрату ресурсів як визначальний фактор формування тривожності.

С. Хобфоллом стверджує, що головною причиною стресу та тривоги є не стільки когнітивне оцінювання ситуації, скільки реальна або уявна втрата ресурсів [3, с. 137]. Для протистояння тривозі студенти спираються на наявний потенціал, який О. Сергієнко поділяє на зовнішні ресурси (соціальне середовище, фінанси, час) та внутрішні (фізіологічні властивості, когнітивний контроль, стійкість) [4, с. 137].

Дослідник Д. Леонт'єв виокремлює специфічні "метаресурси", до яких належать психологічні ресурси саморегуляції, зокрема толерантність до невизначеності – критично важлива якість у період криз [4, с. 138]. Внутрішнє переконання студента у власній спроможності подолати кризу (конструкт самоефективності А. Бандури) також виступає потужним ресурсом, що спрямовує на вибір адаптивних копінг-стратегій [4, с. 137].

Саме тут розкривається механізм трансформації копінг-ресурсів. За умов тривалого стресу відбувається їхнє поступове виснаження: якщо на початкових етапах кризи у студентів домінують адаптивні, проблемно-орієнтовані стратегії, то з часом вони змінюються емоційно-орієнтованими або унікальними формами реагування. Хронічний стрес знижує гнучкість поведінки, формує ригідність копіngu, зменшує толерантність до невизначеності та підвищує екстернальність, що у підсумку сприяє закріпленню стійкої тривожності.

Свою чергою, концепція життестійкості, запропонована С. Мадді та С. Кобайс, розглядає цей феномен як глибокий резервуар психічної енергії, що створює буферний ефект та знижує нервові напруження під час стресу [3, с. 7]. За результатами емпіричного дослідження В. Предко та М. Бондара (N=174), майже 38% досліджуваних (66 осіб) продемонстрували низький рівень життестійкості [3, с. 7, 8], що має статистично значущий зворотний взаємозв'язок ( $r=-0,461$ ) із вибором стратегії «Уникнення проблем» [3, с. 10]. Відповідно, особи з низькою життестійкістю достовірно частіше вдаються до цієї деструктивної стратегії, що супроводжується інфантильним запереченням труднощів і, як наслідок, призводить до посилення емоційного дискомфорту та тривоги [3, с. 10, 11]. Ці емпіричні дані свідчать про те, що життестійкість виконує не лише буферну, а й глибинну регулятивну функцію у свідомому виборі копінг-поведінки.

Поряд із життестійкістю, особливої ваги в подоланні хронічної тривожності набуває феномен резильєнтності. У сучасній психології він розуміється у трьох площинах: як риса чи здатність особистості долати стрес, як процес копіngu, та як адаптаційно-захисний механізм [6, с. 62, 64]. Резильєнтність має біопсихосоціальну природу і трактується як динамічна система, що формується у взаємодії між

особистістю та середовищем, інтегруючи індивідуальні, соціальні та культурні ресурси [8, с. 164].

Значення цього феномену для ефективного зниження рівня тривожності полягає в тому, що, на відміну від звичайної адаптації, здатність до резильєнтності передбачає вміння відновитися до «достресового» стану після травмувальних ситуацій без втрат для фізичного та психічного здоров'я, що в підсумку створює міцну основу для подальшого посттравматичного зростання особистості [2, с. 199, 202].

Значну роль у формуванні або пом'якшенні тривожних станів відіграє локус контролю особистості (за концепцією Дж. Роттера), який поділяється на внутрішній (інтернальний) та зовнішній (екстернальний) [5, с. 96]. За результатами емпіричного дослідження Л. А. Ільницької (N=58), математично доведено позитивну кореляцію загального рівня інтернальності з такими конструктивними стратегіями, як «пошук соціальної підтримки» ( $r=0,394$ ), «прийняття відповідальності» ( $r=0,273$ ), «планування вирішення проблеми» ( $r=0,409$ ) та «позитивна переоцінка» ( $r=0,326$  при  $p \leq 0,01-0,05$ ) [1, с. 147]. Спираючись на ці дані, можна стверджувати: студенти з внутрішнім локусом контролю, стикаючись із труднощами, вдаються до стратегій, що передбачають активне особисте включення у розв'язання проблемної ситуації, пошук емоційної чи інформаційної підтримки та взяття на себе провідної ролі у вирішенні кризи [1, с. 147, 148]. Це доводить, що інтернальність є не просто світоглядною установкою, а дієвим інструментом антикризової саморегуляції.

Таким чином можна констатувати, що постійна тривожність у студентів під час тривалих кризових подій формується як закономірний наслідок виснаження внутрішніх та зовнішніх копінг-ресурсів, а також домінування дезадаптивних копінг-стратегій (зокрема, емоційного та поведінкового уникнення). Ключовими психологічними чинниками, що здатні знизити рівень тривожності та сприяти конструктивному подоланню криз, є розвинена життєстійкість, наявність внутрішнього локусу контролю (інтернальності) та здатність до толерантності до невизначеності. Для сучасного студентства, яке проходить етап професійного становлення в умовах пролонгованої нестабільності, цілеспрямоване збереження та розвиток цих копінг-ресурсів виступає критичною умовою збереження психологічного здоров'я, успішної соціальної адаптації та запобігання довготривалим наслідкам хронічного стресу.

### Література:

1. Ilnytska L. A. Individual characteristics of the coping behavior in persons with different levels of internality. *Habitus*. 2022. No. 39. P. 145–149. URL: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.26>

2. Melnyk O. A. Resilience: main conceptual stages of formation, essence and perspectives. *Psychology and social work*. 2024. No. 1. P. 196–207. URL: <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2024.1.17>

3. Predko V., Bondar M. Psychological features of the interrelation of hardiness and behavior coping strategies of the personality. *Наукові праці міжрегіональної академії управління персоналом. психологія*. 2022. No. 2. P. 5–13. URL: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.2.1>

4. Sadchikova O. H. Theoretical approaches to the study of coping behavior and coping resources. *Dnipro scientific journal of public administration, psychology, law*. 2021. No. 2. P. 134–138. URL: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2021.2.24>

5. Tkachyshyna O. R. Personal potential as the basis of forming constructive coping strategies. *Scientific notes of taurida national V.I. Vernadsky university, series psychology*. 2022. No. 4. P. 50–54. URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.4/09>

6. Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психо-діагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди "Психологія"*. 2021. № 64. С. 62–81. URL: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>

7. Новікова, Ж. Особливості копінг-стратегій та їх взаємозв'язок з емоційними проявами у студентів-психологів першого курсу. *Матеріали конференції МЦНД*, 2020. С. 63–66. URL: <https://doi.org/10.36074/10.04.2020.v2.13>

8. Юрчук. О. Основні наукові підходи до вивчення феномену резильєнтності. *Психологія: реальність і перспективи*, 2025. № 24. С. 163–174. URL: [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi24.441](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi24.441)

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-615-0-26>

## **ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА ВИБОРУ КРИЗЬ ПРИЗМУ ПСИХОЛОГІЇ УПРАВЛІННЯ**

**Медведь Анастасія Юрійвна**

*студентка III курсу факультету психології, політології та соціології  
Національний університет «Одеська юридична академія»  
м. Одеса, Україна*

У процесі життєдіяльності людина досить часто опиняється у ситуації вибору. Вибір людини визначає її долю, адже буквально щодня ми робимо повсякденний вибір, а декілька разів за життя – вирішальний