

Отримано: 24 березня 2022 р.

Прорецензовано: 8 квітня 2022 р.

Прийнято до друку: 8 квітня 2022 р.

e-mail: mariakozyar77@gmail.com

ruslana.kalamazh@oa.edu.ua

anna.hilman@oa.edu.ua

DOI: 10.25264/2415-7384-2022-15-78-86

Яковлева М. В., Каламаж Р. В., Гільман А. Ю. Домінуючі копінг-стратегії у студентів медичного коледжу. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*: науковий журнал. Острого: Вид-во НаУОА, червень 2022. № 15. С. 78–86.

УДК 159.9.019.4

**Яковлева Марія Василівна,**  
*аспірантка Національного університету «Острозька академія»,  
практичний психолог ВКНЗ «Дубенський медичний коледж» РОР*

**Каламаж Руслана Володимирівна,**  
*доктор психологічних наук, професор,  
проректор з навчально-виховної роботи  
Національного університету «Острозька академія»*

**Гільман Анна Юрївна,**  
*кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри  
громадського здоров'я та фізичного виховання  
Національного університету «Острозька академія»*

## ДОМІНУЮЧІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ У СТУДЕНТІВ МЕДИЧНОГО КОЛЕДЖУ

У статті викладено результати констатувального етапу дослідження копінг-поведінки у студентів медичного коледжу. Здійснено теоретичний аналіз родових понять саногенного копінгу, як-от: саногенна рефлексія, саногенне мислення, копінг-стратегії та копінг-поведінка. Експериментально досліджено рівень опірності стресу та обрані студентами копінг-стратегії для подолання наявних стрес-чинників. Визначено, що здебільшого в студентів переважає пороговий рівень опірності до стресу. З'ясовано, що панівним з-поміж копінг-стратегій студентів медичного коледжу є передусім проблемно-орієнтований копінг і пошук соціальної підтримки; інші види стратегій: копінг, орієнтований на емоції, уникнення та відвертання молодь застосовує децю рідше. Підкреслено, що адаптивні копінг-стратегії сприяють ефективному переживанню стресових ситуацій.

**Ключові слова:** COVID-19, стресостійкість, копінг-поведінка; проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований копінг, копінг орієнтований на уникнення, саногенна рефлексія, саногенне мислення, саногенний копінг.

**Mariia Yakovleva,**  
*Postgraduate Student at the National University of Ostroh Academy,  
Practical Psychologist at the Dubno Medical College*

**Ruslana Kalamazh,**  
*Doctor of Sciences in Psychology, Professor,  
Vice-Rector for Educational Work,  
The National University of Ostroh Academy*

**Anna Hilman,**  
*PhD in Psychology, Senior Teacher at the  
Public Health Department and Physical Education,  
The National University of Ostroh Academy*

## DOMINANT COPING STRATEGIES IN STUDENTS OF MEDICAL COLLEGE

The article presents the results of the ascertaining stage of the study of coping behaviour in students of medical college. The author carried out a theoretical analysis of generic concepts of sanogenic coping, such as sanogenic reflection, sanogenic thinking, coping strategies and coping behaviour. It has been investigated that the most frequent events that cause stress in medical college students are: the death of a close family member; changes in the financial situation, intersex relationships, starting college (for male respondents) and illnesses, changes in social activity, change of a place of residence, conflicts in a collective (dormitory), death of a family member or friend, change of a place of residence and study (for female respondents). The level of stress resistance was experimentally studied and coping strategies were chosen by students to overcome the current stressors. It has been found out that the threshold level of resistance to stress prevails in most students. Thus, students are forced to make a lot of effort and spend their own internal resources to fight against negative mental states that appear in the process of coping with stress. It was identified that there is a significant share of medical college students with low stress resistance – 25% of male respondents and 22% of female respondents, and quite a few individuals showed a high level of stress resistance – only 12% of male respondents and 12% of female respondents. It was found that problem-oriented coping and the search for social support are dominant among medical college students' coping strategies; other types of strategies such as emotion-oriented coping, avoidance, and distraction are used somewhat less often by young people. It is emphasized that adaptive coping strategies contribute to effective coping with stressful situations.

*Based on the research, it was found that in most cases, the coping strategies chosen by the students led to an even greater increase in stress. Consequently, the problem of formation and development of productive coping strategies among students of future medical workers remains relevant. The prospect of further research is the development of practical recommendations for effective coping with stressful and crisis situations in the activities of future medics.*

**Keywords:** COVID-19, stress resistance, coping behaviour, problem-oriented coping, emotionally-oriented coping, avoidance-oriented coping, sanogenic reflection, sanogenic thinking, sanogenic coping.

**Постановка проблеми.** Сучасні життєві реалії, які сформувала нестабільна ситуація в усьому світі, пов'язана з COVID-19, а віднедавна й російська агресія проти українського народу, вимагають стійких засобів, стилів та ресурсів для збереження психічного та соматичного здоров'я населення, зокрема й студентів – майбутніх медиків. Н. Масяк доречно зазначає, що в українських реаліях, окрім об'єктивних труднощів недостатності ресурсів, браку обладнання, відсутності відповідного досвіду тощо, додається те, що медичні працівники на етапі навчання чи підвищення кваліфікації здобувають дуже обмежені знання та навички турботи про свій психологічний стан [6]. Водночас медичні працівники, які навіть за звичних умов роботи мають багато чинників емоційного вигорання, у нинішній ситуації мають дуже багато ризиків для власного резильєнсу. Професійна діяльність майбутнього медичного працівника пов'язана з багатьма стресовими ситуаціями, успішне подолання яких забезпечує його ментальне та фізичне здоров'я. Тому система підготовки майбутнього фахівця повинна передбачати навчання вмінню ефективно справлятися з професійними стресовими ситуаціями. Майбутнім медикам в умовах дистанційного та змішаного навчання потрібно опанувати нові гнучкі способи та стилі поведінки під час притосування до змінних умов навчального процесу, соціальної взаємодії з викладачами й однолітками, практичної діяльності в ситуаціях обмежень, загроз і невизначеності, що кардинально змінили звичний спосіб життя. На нашу думку, дослідження проблеми саногенного копіngu та впровадження його в практичну діяльність дасть змогу студентам сформувати потрібний ресурс для подолання психологічно-критичної ситуації, яка охопила весь світ.

У нинішніх умовах, урахувуючи невизначеність тривалості гострої кризової ситуації в країні, вивчення особливостей копіng-поведінки як адаптивного механізму – одна з актуальних проблем. Особливо важливі, на нашу думку, питання, пов'язані з дослідженням панівних поведінкових стратегій у майбутніх медиків і розмежуванням адаптивних копіng-стратегій, які сприяють ефективному переживанню стресових ситуацій, та дезадаптивних, що посилюють перебіг дезадаптивних станів.

**Мета дослідження** – проаналізувати особливості прояву копіng-стратегій у студентів медичного коледжу в період навчання під час пандемії COVID-19 у гендерному вимірі.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** На думку іноземних авторів (R. Lazarus, S. Folkman), усвідомлювані копіng-стратегії – один із найефективніших ресурсів, щоби стабілізувати вразливість особистості до психологічного стресу [4].

Вибір копіng-стратегій – один із варіантів саногенного копіngu. У своїй структурі він має саногенну рефлексію (Ю. Орлов, Ю. Крайнова, Н. Ярош та ін.), саногенне мислення (Л. Рубцова, Т. Васильєва, А. Гільман, Г. Гандзілевська, В. Каламаж, О. Ратінська, О. Хміляр та ін.) та саногенну поведінку (Н. Творогова, І. Співак, В. Ротенберг та ін.). Зокрема, з-поміж вітчизняних науковців проблему саногенного копіngu розглядала Н. Ярош, яка схарактеризувала його як узагальнений результат трьох процесів: на основі розвитку навичок саногенної рефлексії особистість оволодіває саногенним мисленням і реалізовує саногенну поведінку [1; 5; 8; 10; 13].

З процесом саногенного мислення пов'язана здатність провадити рефлексивну діяльність у проблемній ситуації і практична реалізація вибраного варіанту дій. Тут варто підкреслити важливу роль рефлексії як процесу, що дає змогу людині оцінювати та знаходити правильні рішення у важких обставинах. Рефлексію (інтелектуальну, особистісну) розуміють як уміння суб'єкта виділяти, аналізувати і співвідносити власні якості та дії до предметно-соціальної ситуації [5].

Критеріями саногенної поведінки особистості є її висока активність, позитивні емоційні переживання, мотивація на успіх, особистісний розвиток, конструктивні уявлення особистості про своє здоров'я, висока якість її життя, наявність психологічної підтримки особистості з боку соціального оточення. Саногенне мислення вважають важливим чинником копіng-долальної поведінки. Як психічний процес відображення власних емоційних переживань, саногенне мислення має високий рівень метакогніції та моніторингу, виявляється в осмисленні травмувальних емоціогенних чинників, усвідомленні неконструктивних програм поведінки та передбачає їх корекцію і набуття навичок застосовувати адекватні способи реагувати в ситуаціях напруги [1]. Ідеться про переважання когнітивних оцінок над емоціями. Позаяк змінивши когнітивні оцінки, можна опанувати іншими способами ставлення до подій, унаслідок чого людина може за допомогою власних думок впливати на почуття. Отже, саногенну поведінку можна також визначити як таку, що передбачає застосування конструктивних копіng-стратегій.

Взаємозв'язок між копінг-стратегіями і психічним здоров'ям детально досліджують упродовж останніх десятиліть, особливо це помітно у закордонній психології. Це призвело до розвитку теорії копіngu, розроблення типології різних його стилів, а також появи психодіагностичних інструментів для оцінки копіngu. Теорія копіngu (подолання), як правило, стверджує, що існують дві або три основні стратегії подолання, які вимірюють за допомогою конкретних оцінок. Зокрема дослідження довели, що подолання, орієнтоване на завдання, сприяє самоконтролю, подолання, орієнтоване на емоції, стосується емоційних реакцій на стресову подію, а подолання, орієнтоване на уникнення, пов'язане з усвідомленням загрозової ситуації. Загалом вважають, що подолання, орієнтоване на завдання, має позитивну функцію, а подолання, орієнтоване на емоції та уникнення, – негативну [12;13].

Оцінка сформованості копінг-поведінки (подолання) – одне з важливих науково-практичних завдань психологічного прогнозування щодо осіб, діяльність яких пов'язана зі стресовими та критичними ситуаціями.

**Виклад основного матеріалу.** Емпіричне дослідження копінг-стратегій було проведене серед студентів КЗ «Дубенський фаховий медичний коледж» Рівненської обласної ради. Вибірка становила 132 особи (100 дівчат, 32 хлопців – студентів II та III курсів). На першому етапі дослідження використано «Методику визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса-Раге» та методику «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптації Т. Крюкової). На другому етапі встановлено особливості копінг-поведінки студентів у гендерному вимірі залежно від рівня опірності стресу.

Психометрична шкала Холмса-Раге містить перелік травмувальних подій, ранжованих за балами, що визначають ступінь їх стресогенності. Досліджуваним було запропоновано прочитати список ситуацій, зазначити ті, які мали місце в них протягом останнього року, і підсумувати бали, що відповідають цим пунктам. У результаті діагностики було визначено рівні актуального стресу студентів залежно від статі. Результати діагностики студентів за цією методикою подано в таблиці 1.

Таблиця 1

**Результати діагностики за «Методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса-Раге»**

	Низька опірність стресу (300 і більше б.)	Порогова опірність стресу (200–299 б.)	Висока опірність стресу (150–199 б.)	Достатньо висока опірність стресу (менше 150 б.)
Хлопці	25%	63%	12%	-
Середній бал	475 балів	248,9 бала	157,5 бала	-
Дівчата	22%	66%	12%	-
Середній бал	611,5 бала	263,2 бала	160,25 бала	-

Як бачимо з результатів, поданих у таблиці 1, 25 % хлопців і 22% дівчат мають низький рівень опірності стресу, що означає велику ймовірність розвитку психосоматичних хвороб, стан близький до нервового виснаження. Найбільш частими подіями, які викликають стрес у хлопців, було зазначено: смерть близького члена родини, зміни у фінансовому становищі, міжстатеві відносини, початок навчання в коледжі. У дівчат найчастіше травмувальними подіями вказано: хвороби, зміни соціальної активності, зміна місця проживання, конфлікти в колективі (гуртожитку), смерть когось із рідних чи друзів, зміна місця проживання та навчання.

63% студентів і 66 % студенток мають середню (порогову) опірність стресу, що свідчить про середній рівень стресового навантаження і про те, що студенти змушені докладати багато зусиль і витратити власні внутрішні ресурси на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають у процесі протистояння стресу.

По 12 % студентів обох статей серед загальної вибірки продемонстрували високу опірність стресу. Це означає, що вони не витрачають енергію та ресурси на протистояння стресові. Особистість здатна опанувати себе та обрати якомога екологічніший спосіб для боротьби зі стресом.

Жоден із досліджуваної групи не продемонстрував рівня достатньо високої опірності стресу. Наступним нашим завданням було вивчати особливості прояву копінг-стратегій у стресових ситуаціях у студентів. Для діагностики ми обрали методику «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях (CISS)» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер, адаптований варіант Т. Крюкової). Адаптований варіант опитувальника копінг-поведінки містить перелік реакцій на стресові ситуації. Досліджуваним пропонують відповісти на 48 запитань тесту, оцінивши свою відповідь від 1 до 5 балів. Під час оброблення результатів бали підсумовують, ураховуючи ключ для інтерпретації даних. Методику аналізують за такими шкалами:

- копінг, орієнтований на вирішення завдання;
- копінг, орієнтований на емоції;

- копінг, орієнтований на уникнення;
- субшкала відвертання;
- субшкала соціального відвертання (пошук соціальної підтримки).

Копінг, орієнтований на вирішення завдання, передбачає ставлення до стресової ситуації як до проблеми, яку потрібно вирішити безпосередньо як таку. Копінг, орієнтований на емоції, спрямований на пом'якшення емоційного стресу, а подолання, орієнтоване на уникнення, зосереджене на відкладенні вирішення поточних проблем.

Загалом у досліджуваній групі переважають такі копінг-стратегії поведінки (таблиця 2):

Установлено, що в загальній групі переважає проблемно-орієнтований копінг (39,39%), другим за частотою є соціальне відвертання (пошук соціальної підтримки) – 32,58%, наступним – копінг, орієнтований на емоції (12,88%), далі копінг, орієнтований на уникнення (9,09%), а найменш поширеним – копінг, орієнтований на відвертання (6,06%). Загалом структура копінг-поведінки в досліджуваній групі доволі конструктивна.

Таблиця 2

### Результати діагностики за методикою “Копінг-поведінка у стресових ситуаціях (CISS)”

	Копінг, орієнтований на вирішення завдання	Копінг, орієнтований на емоції	Копінг, орієнтований на уникнення	Відвертання	Соціальне відвертання
Хлопці, N=32	37%	15,6%	6,8%	15,6%	25%
Дівчата, N=100	40%	12%	10%	3%	35%
Загалом у групі, N=132	39,39 %	27,6%	16,8%	18,6%	60%

Ураховуючи неоднозначність думок щодо впливу рівня стресу на вибір базових копінг-стратегій як варіантів подолання, ми оцінили особливості базових копінг-стратегій у респондентів із низьким та середнім рівнем опірності стресу в гендерному вимірі через спосіб добору. Для цього розглянули розподіл показників за методикою “Копінг-поведінка у стресових ситуаціях (CISS)” за такими градаціями: від 1 до 2,99 – низька частота використання (не орієнтовані на вирішення проблем у стресових ситуаціях), від 3 до 3,99 – середня частота (залежно від обставин), від 4 до 5 висока частота використання (здебільшого).

Установлено, що з-поміж юнаків із низьким рівнем опірності стресу переважає стратегія емоційно-орієнтованого копіngu (100% – середня частота використання), так само з-поміж дівчат (60% – середня частота та 20% – висока частота використання). На відміну від юнаків, 40% дівчат частіше використовують стратегію уникнення (по 20% середня та висока частота використання).



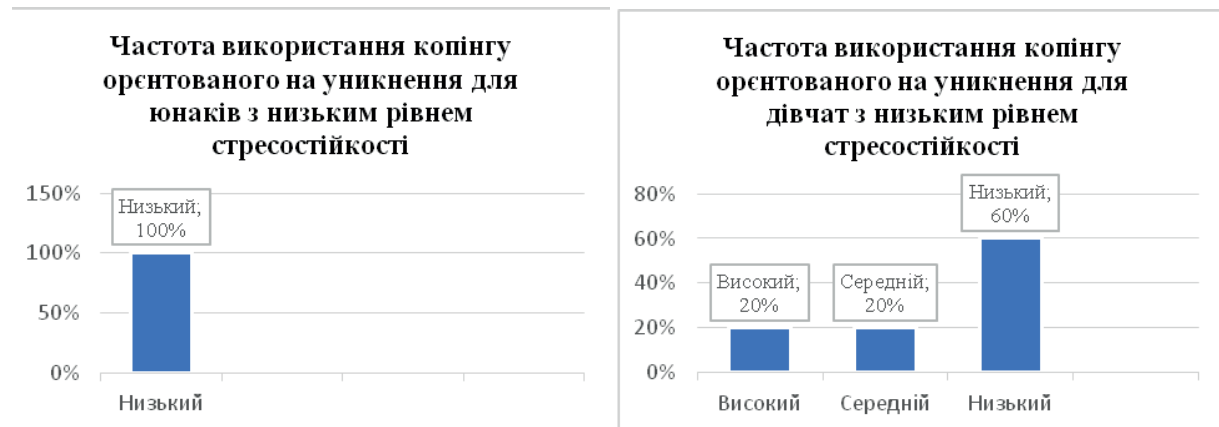
Рис. 1. Відмінності у виборі проблемно-орієнтованого копіngu (ПОК) у гендерному вимірі в досліджуваних із низьким рівнем опірності стресу

Як видно з рисунка 1, 20% дівчат із низьким рівнем стресостійкості вдаються до проблемно-орієнтованого копіngu, шукаючи можливі способи вирішення проблеми. Тоді як 100% юнаків та 80% дівчат із низьким рівнем стресостійкості взагалі не шукають шляхів її вирішення.



**Рис. 2.** Відмінності у виборі емоційно-орієнтованого копіngu (ЕОК) у гендерному вимірі в досліджуваних із низьким рівнем опірності стресу

Як видно з рисунка 2, 100% юнаків та 60% дівчат із низьким рівнем стресостійкості демонструють середню частоту використання емоційно-орієнтованого копіngu, а 20% дівчат часто його використовують. Ця група осіб відчуває значне емоційне напруження під час стресової ситуації, досить часто буває зовнішня та внутрішня агресія.



**Рис. 3.** Відмінності у виборі копіngu, орієнтованого на уникнення, у гендерному вимірі в досліджуваних із низьким рівнем опірності стресу

Як видно з рисунка 3, 100% юнаків та 60% дівчат із низьким рівнем стресостійкості рідко застосовують копінг, орієнтований на уникнення. Водночас 40% дівчат його використовують часто та з середньою частотою. Наприклад, замість вирішення проблеми роблять покупки, споживають улюблену їжу, читають книги та інше.



**Рис. 4.** Відмінності у виборі копіngu відвертання в гендерному вимірі в досліджуваних із низьким рівнем опірності стресу

Як видно з рисунка 4, 40% дівчат із низьким рівнем стресостійкості мають високий показник та 40% – середній за субшкалою «Відвертання». Стресові ситуації вони переживають, відвертаючись від них на інші справи, як-от, перегляд улюблених фільмів, прогулянки, час наодинці. Середній показник мають 100% хлопців. І лише 20% студенток дуже рідко застосовують цю копінг-стратегію.



**Рис. 5. Відмінності у виборі копіngu соціального відвертання в гендерному вимірі в досліджуваних із низьким рівнем опірності стресу**

Як видно з рисунка 5, за субшкалою «Соціального відвертання» 50% юнаків та 80% дівчат із низьким рівнем стресостійкості час від часу залежно від обставин вдаються до застосування цієї копінг-стратегії під час стресових ситуацій.

Серед юнаків із середнім рівнем опірності стресу переважає стратегія уникнення (80% – середня частота та 20% – висока частота використання), а також половина досліджуваних демонструє середню і високу частоту використання конструктивного копіngu, орієнтованого на вирішення проблеми. Серед дівчат із середнім рівнем опірності стресу також переважає стратегія уникнення (69% – середня частота та 25% – висока частота використання), а також 68% досліджуваних демонструють середню частоту використання конструктивного копіngu, орієнтованого на вирішення проблем. Як серед хлопців, так і серед дівчат простежуємо низьку частоту використання емоційно-орієнтованого копіngu (75% та 87% відповідно).

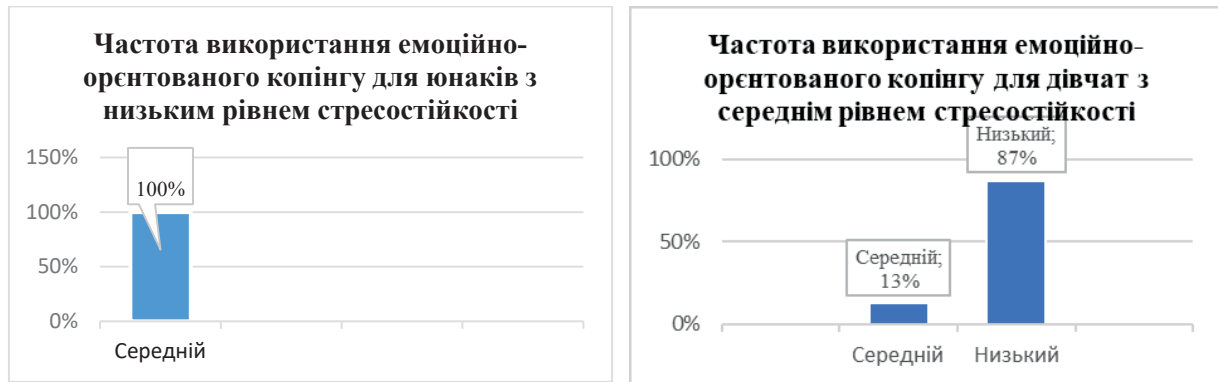
Результати використання проблемно-орієнтованого копіngu в підгрупі респондентів із середнім рівнем опірності стресу подано на рисунку 6.



**Рис. 6. Відмінності у виборі проблемно-орієнтованого копіngu (ПОК) у гендерному вимірі в досліджуваних із середнім рівнем опірності стресу**

Як видно з рисунка 6, у дівчат із середнім рівнем опірності стресу переважає середня частота застосування проблемно-орієнтованого копіngu (68%), тоді як у юнаків – висока та середня (разом 50%).

Водночас юнаки цієї підгрупи набагато рідше використовують проблемно-орієнтований копінг (низька частота – 50%) порівняно з дівчатами (низька частота – 32%). Результати використання емоційно-орієнтованого копіngu в підгрупі респондентів із середнім рівнем опірності стресу подано на рисунку 7.



**Рис. 7.** Відмінності у виборі емоційно-орієнтованого копіngu (ЕОК) у гендерному вимірі в досліджуваних із середнім рівнем опірності стресу

Як видно з рисунка 7, у дівчат і хлопців із середнім рівнем опірності стресу переважає низька частота застосування емоційно-орієнтованого копіngu (75% та 87% відповідно). Водночас юнаки цієї підгрупи дещо частіше використовують емоційно-орієнтований копінг (середня частота – 25%) порівняно з дівчатами (середня частота – 13%).

Результати використання копіngu, орієнтованого на уникнення, у підгрупі респондентів із середнім рівнем опірності стресу подано на рисунку 8.



**Рис. 8.** Відмінності у виборі копіngu, орієнтованого на уникнення, у гендерному вимірі в досліджуваних із середнім рівнем опірності стресу

Як видно з рисунка 8, у хлопців і дівчат аналізованої підгрупи переважає середня частота використання копіngu, орієнтованого на уникнення (80% і 69% відповідно). Висока частота використання цього виду копіngu характерна для 20% хлопців та 25% дівчат. Це свідчить про те, що п'ята частина хлопців і чверть дівчат із середнім рівнем стресостійкості замість того, щоб вирішити проблему, часто уникають розмов та навіть думок про неї, відвертаючи увагу на щось приємніше для себе.

Результати використання копіngu відвертання в підгрупі респондентів із середнім рівнем опірності стресу подано на рисунку 9.



**Рис. 9.** Відмінності у виборі копіngu відвертання в гендерному вимірі в досліджуваних із середнім рівнем опірності стресу

Як видно з рисунка 9, у юнаків і дівчат переважає середня частота використання копінгу за субшкалою «Відвертання» (75% та 81% відповідно), тобто під час стресової ситуації студенти залежно від обставин відвертаються на речі, які не стосуються проблеми. Водночас 25% хлопців і 13% дівчат із середнім рівнем стресостійкості часто використовують цю стратегію.

Результати використання копінгу соціального відвертання в підгрупі респондентів із середнім рівнем опірності стресу подано на рисунку 10.



**Рис. 10.** Відмінності у виборі копінгу соціального відвертання в гендерному вимірі в досліджуваних із середнім рівнем опірності стресу

Як видно з рисунка 10, 38% дівчат і 25% юнаків із середнім рівнем стресостійкості мають високу частоту використання копінгу за субшкалою «Соціальне відвертання». 50% хлопців і 38% дівчат демонструють середні значення за цією шкалою. Тобто, ці особи під час стресової ситуації досить часто прагнуть виговоритися, поділитися своїми хвилюваннями з близькими людьми.

**Висновки.** Нестабільна ситуація, пов'язана з пандемією, безсумнівно впливає на психічне та фізичне здоров'я кожної особистості. Студенти медичного коледжу не виняток. У процесі емпіричного дослідження, проведеного під час пандемії COVID-19, ми з'ясували, що здебільшого в студентів обох статей переважає пороговий рівень наповненості стресом. Це свідчить про те, що студенти змушені докладати багато зусиль і витрачати власні внутрішні ресурси на боротьбу з негативними психічними станами, що виникають у процесі протистояння стресу. Доволі значна частка студентів із низькою опірністю стресу: 25% хлопців і 22% дівчат. Досить мало осіб продемонстрували високий рівень опірності стресу – лише 12% хлопців та 12% дівчат.

Найбільш частими подіями, які викликають стрес у хлопців, були: смерть близького члена родини, зміни у фінансовому становищі, міжстатеві відносини, початок навчання в коледжі, зміни звичок, пов'язаних із дозвіллям та відпочинком, порушення сну. У дівчат найчастіше травмувальними подіями були: хвороби, зміни соціальної активності, зміна місця проживання, конфлікти в колективі (гуртожитку), зміна стереотипів поведінки, смерть когось із рідних чи друзів, зміна місця проживання та навчання.

Під час боротьби зі стресовими обставинами певній частині студентів допомагає вибір відповідних копінг-стратегій.

Установлено, що в загальній групі (серед осіб обох статей) переважає проблемно-орієнтований копінг (39,39%), другим за частотою є соціальне відвертання (пошук соціальної підтримки – 32,58%) наступним – копінг, орієнтований на емоції (12,88%), далі – копінг, орієнтований на уникнення (9,09%), а найменш поширений копінг, орієнтований на відвертання (6,06%). Загалом структура копінг-поведінки в досліджуваній групі доволі конструктивна.

Водночас у підгрупах юнаків і дівчат із низьким рівнем опірності стресу дещо інша, найменш конструктивна структура копінгу: переважає стратегія емоційно-орієнтованого копінгу (100% – середня частота використання). З-поміж дівчат із низьким рівнем опірності стресу також переважає стратегія емоційно-орієнтованого копінгу (60% – середня частота та 20% – висока частота), а також, на відміну від юнаків, 40% дівчат частіше використовують стратегію уникнення (по 20% середня та висока частота використання).

З-поміж юнаків із середнім рівнем опірності стресу половина досліджуваних демонструє середню і високу частоту використання конструктивного копінгу, орієнтованого на вирішення проблеми, хоча загалом переважає стратегія уникнення (80% – середня частота та 20% – висока частота використання). З-поміж дівчат із середнім рівнем опірності стресу 68% досліджуваних демонструють середню частоту використання конструктивного копінгу, орієнтованого на вирішення проблем, водночас домінує стратегія уникнення (69% – середня частота та 25% – висока частота використання). Як серед хлопців, так



і серед дівчат простежено низьку частоту використання емоційно-орієнтованого копінгу (75% та 87% відповідно).

Зважаючи на дослідження, ми з'ясували, що вибрані студентами копінг-стратегії здебільшого призводили до ще більшого зростання стресу. Тому й надалі актуальною залишається проблема формування та розвитку продуктивних копінг-стратегій у студентів медичних закладів. Перспективу подальших розвідок убачаємо в розробленні практичних рекомендацій щодо ефективного переживання стресових та кризових ситуацій у діяльності майбутніх медиків.

### Література:

1. Гільман А. Ю. Психологічні умови формування саногенного мислення студентської молоді : дис.... канд. психол. наук : 19.00.07. Острого, 2017. 228 с.
2. Засекіна Л. В. Онлайн когнітивно-поведінкова терапія емоційного дистресу студентів у період пандемії Covid-19. *Психологічні перспективи*. Луцьк, 2021. Вип. 38. С. 49–62.
3. Карпов А. В. Психология рефлексивных механизмов деятельности. Москва : Институт психологии РАН, 2004. С. 77.
4. Корытова Г. С. Базисные стратегии совладания в профессиональном поведении. *Вестник Томского гос. пед. ун-та (TSPU Bulletin)*. 2013. Вып. 4 (132). С. 117–123.
5. Крайнова Ю. Н. Саногенная рефлексия в структуре эмоциональной компетентности будущих педагогов : дисс. Москва, 2010. С. 6–10.
6. Масяк Н. КПТ-базована модель тренінгу менеджменту тривоги для медичних працівників в часі пандемії COVID-19. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. Львів, 2020. 31 с.
7. Психология мышления : підручник / ред. І. Д. Пасічник. Острого : Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2015. 560 с.
8. Ярош Н. С. Саногенне мислення як чинник стрес-долаючої поведінки особистості : дис.... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2018. 206 с.
9. Foulkes L., & Blakemore S. J. Individual differences in adolescent mental health during COVID-19: The importance of peer relationship quality. *Neuron*. 2021. 109 (20). P. 3203–3205.
10. Handzilevska, H., Kalamazh, V., Ratinska, O., & Khmiliar, O. (2021). “The Role of Sanogenic and Critical Thinking in Preventing the Emotional Burnout of Young Primary School Teachers”, *Youth Voice Journal*, ISBN 978-1-911634-35-5. <https://www.rj4allpublications.com/product/the-role-of-sanogenic-and-critical-thinking-in-preventing-the-emotional-burnout-of-young-primary-school-teachers/>
11. Knapp P., & Beck A. T. Cognitive therapy: foundations, conceptual models, applications and research. *Brazilian Journal of Psychiatry*. 2018. Vol. 30. P. 54–64.
12. Masatsugu Sakata, Yukihiro Takagishi and Toshinori Kitamura. Factor Structure of the Japanese Version of the Coping Inventory for Stressful Situations: Reclassification of Coping Styles and Predictive Power for Depressive Mood Psychology & Psychotherapy. 2022. Volume 3. Issue 2. P. 1–6.
13. Yarosh N. S. Sanogenic thinking as a factor of stress-coping behavior. *Fundamental and Applied Researches In Practice of Leading Scientific Schools*. 2017. № 21 (3). P. 108–113.