

УДК 159.923:159.944:378  
DOI: 10.31732/2663-2209-2026-81-478-487

Дата надходження: 02.03.2026  
Дата прийняття до друку: 24.03.2026  
Дата публікації: 30.03.2026



Ця робота ліцензується відповідно до [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

## ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ НА ЇХ ОСОБИСТІСНУ ГОТОВНІСТЬ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Олена Никоненко<sup>1</sup>, Юрій Шинкаренко<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Канд. психол. наук, доцент, завідувач кафедри психології, ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна, e-mail: [nikonenkoev@krok.edu.ua](mailto:nikonenkoev@krok.edu.ua), <https://orcid.org/0000-0002-0794-7905>

<sup>2</sup>Аспірант, ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна, e-mail: [shynkarenkoyuriy@gmail.com](mailto:shynkarenkoyuriy@gmail.com). ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-4950-7791>

## RESEARCH ON THE INFLUENCE OF FUTURE PSYCHOLOGISTS' COPING STRATEGIES ON THEIR PERSONAL READINESS FOR PROFESSIONAL ACTIVITY

Olena Nykonenko<sup>1</sup>, Yuriy Shynkarenko<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Ph.D. (Psychology), Professor, Department of Psychology, KROK University, Kyiv, Ukraine, e-mail: [nikonenkoev@krok.edu.ua](mailto:nikonenkoev@krok.edu.ua), <https://orcid.org/0000-0002-0794-7905>

<sup>2</sup>Post-graduate student, KROK University, Kyiv, Ukraine, e-mail: [shynkarenkoyuriy@gmail.com](mailto:shynkarenkoyuriy@gmail.com). ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-4950-7791>

**Анотація.** У статті здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження проблеми впливу копінг-стратегій майбутніх психологів на формування їх особистісної готовності до професійної діяльності. Проаналізовано сучасні наукові підходи до розуміння копіngu як системоутворювального механізму регуляції поведінки особистості в умовах стресу, невизначеності та професійного навантаження. Розглянуто концепцію Р. Лазаруса і С. Фолькман щодо проблемно-орієнтованого та емоційно-орієнтованого копіngu, а також уточнено функціональну роль окремих стратегій у структурі професійного становлення майбутнього фахівця. З'ясовано, що домінування адаптивних або дезадаптивних способів подолання труднощів детермінує рівень сформованості професійно значущих якостей і визначає здатність особистості до конструктивного реагування на професійні виклики.

Теоретично обґрунтовано модель особистісної готовності, яка включає мотиваційно-ціннісний, когнітивно-рефлексивний, емоційно-регулятивний, поведінково-операційний та соціально-комунікативний компоненти. Доведено, що копінг-стратегії виконують інтегративну регулятивну функцію, забезпечуючи узгодження зовнішніх вимог професійної діяльності з внутрішніми ресурсами суб'єкта. Обґрунтовано положення про те, що адаптивні стратегії сприяють розвитку професійної суб'єктності, відповідальності, емоційної стійкості та рефлексивності.

Експериментально доведено на вибірці 210 студентів спеціальності 053 «Психологія», що активне подолання, планування та позитивна когнітивна переоцінка мають статистично значущі позитивні кореляційні зв'язки з усіма структурними компонентами особистісної готовності ( $p \leq 0,01$ ), тоді як поведінкове відсторонення та самозвинувачення демонструють стабільні негативні взаємозв'язки. За результатами множинного регресійного аналізу встановлено, що копінг-репертуар пояснює 52 % варіативності інтегрального показника готовності ( $R^2 = 0,52$ ;  $p \leq 0,001$ ), що підтверджує його прогностичний потенціал.

Сформовано висновки про системний характер взаємозв'язку копінг-стратегій із внутрішніми ресурсами професійного становлення та обґрунтовано необхідність цілеспрямованого розвитку адаптивних стратегій подолання труднощів у процесі професійної підготовки майбутніх психологів.

**Ключові слова:** копінг-стратегії, особистісна готовність, майбутні психологи, професійна діяльність, адаптивний копінг, дезадаптивний копінг, професійне становлення, емоційна регуляція, професійна суб'єктність, психологічні ресурси.

**Формули: 0; рис.: 0, табл.: 1, бібл.: 15.**

**Abstract.** The article carries out a comprehensive theoretical and empirical study of the problem of the influence of future psychologists' coping strategies on the formation of their personal readiness for professional activity. Modern scientific approaches to understanding coping as a system-forming mechanism for regulating individual behavior under stress, uncertainty and professional workload are analyzed. The concept of R. Lazarus and S. Folkman regarding problem-oriented and emotional-oriented coping is considered, and the functional role of individual strategies in the

*structure of the professional development of a future specialist is also clarified. It was found that the dominance of adaptive or maladaptive ways of overcoming difficulties determines the level of formation of professionally significant qualities and determines the ability of the individual to respond constructively to professional challenges.*

*A model of personal readiness is theoretically substantiated, which includes motivational-value, cognitive-reflective, emotional-regulatory, behavioral-operational and social-communicative components. It is proven that coping strategies perform an integrative regulatory function, ensuring the coordination of external requirements of professional activity with the internal resources of the subject. The proposition that adaptive strategies contribute to the development of professional subjectivity, responsibility, emotional stability and reflexivity is substantiated.*

*It was experimentally proven on a sample of 210 students of the specialty 053 "Psychology" that active coping, planning and positive cognitive reappraisal have statistically significant positive correlations with all structural components of personal readiness ( $p \leq 0.01$ ), while behavioral withdrawal and self-blame demonstrate stable negative relationships. According to the results of multiple regression analysis, it was established that the coping repertoire explains 52% of the variability of the integral indicator of readiness ( $R^2 = 0.52$ ;  $p \leq 0.001$ ), which confirms its predictive potential.*

*Conclusions were drawn about the systemic nature of the relationship between coping strategies and internal resources of professional development and the need for targeted development of adaptive strategies for overcoming difficulties in the process of professional training of future psychologists was substantiated.*

**Keywords:** coping strategies, personal readiness, future psychologists, professional activity, adaptive coping, maladaptive coping, professional development, emotional regulation, professional subjectivity, psychological resources.

**Formulas: 0; fig.: 0; tab.: 1; bibl.:15**

**Постановка проблеми.** Професійна підготовка психолога в умовах сучасної компетентнісної парадигми вищої освіти орієнтована на засвоєння теоретичних знань, і на сформованість здатності до їхнього обґрунтованого застосування у практичній діяльності. Зокрема, стандарт вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія» визначає необхідність володіння валідними стандартизованими психодіагностичними методиками, методами аналізу емпіричних даних, а також технологіями надання психологічної допомоги, що передбачає високий рівень саморегуляції, рефлексивності та стресостійкості майбутнього фахівця як умов забезпечення безпечної та ефективної професійної практики.

У даному контексті особливого значення набуває проблема формування конструктивних копінг-стратегій як психологічного ресурсу професійної ефективності та особистісної готовності здобувачів психологічної освіти до майбутньої діяльності. У вітчизняних дослідженнях підкреслюється, що розвиток адаптивних способів подолання стресу виступає важливим чинником професійного становлення майбутніх психологів, оскільки сприяє оптимізації їхньої діяльнісної та емоційно-регуляторної сфер (Шинкаренко, 2024).

Водночас результати сучасних міжнародних наукових оглядів засвідчують, що професійна ідентичність у галузях допомагаючих професій характеризується багатовимірністю, динамічністю та контекстуальною зумовленістю. Дослідники наголошують на недостатній теоретичній інтегрованості емпіричних розвідок у цій сфері, що ускладнює розроблення цілісних прикладних моделей професійної підготовки та підтримки фахівців (Cornett, Palermo & Ash, 2022).

Отже, актуальність дослідження зумовлена необхідністю теоретичного обґрунтування та емпіричної перевірки взаємозв'язку між копінг-стратегіями майбутніх психологів і рівнем їхньої особистісної готовності до професійної діяльності в умовах підвищених вимог до психологічної практики.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У сучасному науковому дискурсі проблема копінг-стратегій розглядається як багатовимірний феномен, що опосередковує зв'язок між стресогенними чинниками освітнього середовища та особистісним становленням майбутнього фахівця. Особливої актуальності набуває дослідження копінгу у студентської молоді, зокрема в контексті формування професійно значущих якостей і готовності до майбутньої діяльності.

Значний внесок у розуміння взаємозв'язку копінг-стратегій і самоефективності студентів зроблено групою авторів (Freire, Ferradás, M. del Regueiro, Rodríguez, Valle & Núñez, 2020), у межах персоно-центрованого підходу доведено, що профілі копінг-поведінки безпосередньо корелюють із рівнем академічної самоефективності та психологічного благополуччя. Крім того, вчений зазначав, що адаптивні стратегії подолання труднощів (проблемно-орієнтований копінг, когнітивна переоцінка) сприяють підвищенню впевненості у власних можливостях, що є важливим компонентом особистісної готовності до професійної діяльності. Крім того, зарубіжні дослідники встановили наявність диференційованих профілів психологічного благополуччя студентів залежно від специфіки застосовуваних копінг-стратегій (Freire, Ferradás, M. del Regueiro, Rodríguez, Valle & Núñez, 2016). Отримані результати свідчать, що домінування унікальних або емоційно-деструктивних форм реагування пов'язане зі зниженням показників психологічного благополуччя, тоді як конструктивні когнітивно-поведінкові стратегії забезпечують ресурсність і стійкість особистості. У контексті підготовки майбутніх психологів такі висновки мають принципове значення, оскільки рівень їхньої професійної ефективності значною мірою залежить від сформованості власних механізмів саморегуляції та стресостійкості.

В українських дослідженнях проблема копінгу розглядається переважно через призму адаптації студентів до умов навчання, формування я-концепції майбутніх психологів тощо (Сорока & Сингаївська, 2022; Харченко & Дудник, 2023). Зокрема, Н. Шеленкова акцентує увагу на ролі копінг-стратегій у процесі адаптації студентів першого року навчання, доводячи, що конструктивні стратегії сприяють успішній інтеграції в нове соціально-освітнє середовище (Шеленкова, 2019). Однак у зазначених працях копінг

розглядається переважно як адаптаційний механізм, тоді як його роль у структурі професійної готовності майбутніх психологів потребує подальшої концептуалізації.

На думку дослідників копінг-стратегії включають в себе численні способи поведінки з різноманітними взаємодіями між людиною та середовищем. Таким чином, копінг не є однорідним поняттям (Никоненко & Козачук, 2025).

Окремий напрям становлять дослідження, присвячені копінг-стратегіям у контексті професійної підготовки майбутніх психологів. А. Митник, Е. Івашкевич аналізують вплив інформаційного освітнього простору на формування професійних компетентностей, підкреслюючи значущість адаптивних поведінкових стратегій у процесі навчання (Митник & Івашкевич, 2024). Дослідники обґрунтовують, що ефективне функціонування в умовах цифровізованого освітнього середовища передбачає сформованість когнітивних та поведінкових механізмів подолання інформаційного перевантаження, невизначеності та професійних викликів.

У свою чергу, Д. Супрун наголошує на специфіці професійної підготовки психологів для роботи в системі спеціальної освіти, де підвищене емоційне навантаження та відповідальність зумовлюють необхідність розвинених копінг-компетентностей (Супрун, 2017). Таким чином, копінг розглядається як невід'ємна складова професійної готовності, що забезпечує стійкість до професійного стресу та запобігання емоційному вигоранню.

Актуалізація проблематики копінгу в умовах соціальних криз, зокрема війни, представлена у дослідженні Н. Володарської, яка розглядає копінг-стратегії як чинник розвитку внутрішніх ресурсів студентів та підвищення їхньої психологічної стійкості (Володарська, 2024). В умовах підвищеної невизначеності копінг набуває статусу ключового

регуляторного механізму, що забезпечує підтримання професійної спрямованості та особистісної стабільності.

Дослідження А. Черкашина доповнює зазначені підходи аналізом стресостійкості та стратегій подолання у процесі навчальної діяльності, доводячи, що сформованість конструктивних копінг-стратегій виступає предиктором успішного функціонування студентів у стресогенних умовах освітнього процесу (Черкашина, 2021).

Отже, проаналізувавши наукові дослідження вчених, актуалізується необхідність комплексного теоретико-емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення характеру та сили впливу різних типів копінг-стратегій на структурні компоненти особистісної готовності майбутніх психологів до професійної діяльності.

**Мета дослідження.** Мета дослідження – теоретично обґрунтувати й емпірично перевірити особливості впливу копінг-стратегій майбутніх психологів на їх особистісну готовність до професійної діяльності.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У сучасній психологічній науці копінг-стратегії розглядаються як системоутворювальний механізм регуляції поведінки особистості в умовах стресу та невизначеності. У концептуальному вимірі копінг визначається як сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових зусиль суб'єкта, спрямованих на подолання складних або загрозливих ситуацій та збереження внутрішньої психологічної рівноваги. Водночас у професійному контексті копінг набуває додаткового значення, оскільки визначає здатність майбутнього фахівця ефективно функціонувати в умовах професійного навантаження.

Для майбутніх психологів проблема копінгу є принципово важливою, оскільки їхня професійна діяльність передбачає постійну взаємодію з емоційно насиченими, кризовими та травматичними переживаннями інших людей. Отже,

характер індивідуальних стратегій подолання труднощів виступає показником адаптаційного потенціалу та детермінантою особистісної готовності до професійної діяльності.

Теоретичною основою аналізу копінг-стратегій виступає класифікація Р. Лазаруса і С. Фолькман, відповідно до якої виділяються два базові напрями подолання стресу, а саме: проблемно-орієнтований і емоційно-орієнтований (Lazarus & Folkman, 1984). Проблемно-орієнтований копінг спрямований на активну зміну ситуації через аналіз, планування та прийняття рішень. Емоційно-орієнтований копінг забезпечує регуляцію внутрішнього емоційного стану та зниження психоемоційного напруження. У зв'язку з цим, копінг функціонує як механізм узгодження зовнішніх вимог професійної підготовки з внутрішніми ресурсами особистості.

У межах зазначеної концепції Л. Карамушка та Ю. Снігур виділяють вісім основних стратегій: конфронтацію, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, уникнення, планове вирішення проблеми та позитивну переоцінку (Карамушка & Снігур, 2020). Їх функціональна систематизація дозволяє виділити кілька змістових блоків: активно-проблемно-орієнтовані стратегії (планування розв'язання проблеми, прийняття відповідальності, конструктивна конфронтація) відображають сформованість суб'єктної позиції та готовність брати участь у регуляції складних ситуацій; когнітивно-регулятивні стратегії (самоконтроль, позитивна переоцінка) забезпечують внутрішню стабільність і здатність до рефлексивного переосмислення труднощів; стратегії уникнення та дистанціювання характеризуються зниженням включеності в проблему та відтермінуванням активних дій; пошук соціальної підтримки репрезентує міжособистісний вимір копінгу та відображає здатність до професійної взаємодії.

У контексті дослідження особистісної готовності майбутніх психологів принципове значення має саме якісна характеристика домінуючих копінг-стратегій. Адаптивні способи подолання труднощів, зокрема планування, прийняття відповідальності, самоконтроль і позитивна переоцінка, які сприяють розвитку стресостійкості, рефлексивності, емоційної регуляції та здатності до конструктивного прийняття професійних рішень. Зазначені характеристики становлять психологічну основу особистісної готовності до професійної діяльності, яка передбачає інтеграцію мотиваційного, когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів.

Натомість домінування стратегій уникнення, пасивного дистанціювання або імпульсивного емоційного реагування може знижувати рівень психологічної витривалості, ускладнювати професійну саморегуляцію та перешкоджати формуванню відповідальної професійної позиції. У підготовці майбутніх психологів це набуває особливої значущості, оскільки неефективні копінг-механізми можуть зумовлювати труднощі в роботі з клієнтами, підвищений ризик емоційного виснаження та недостатню професійну автономність.

У межах академічного середовища копінг-стратегії виконують функцію регулятора навчально-професійної діяльності. Вони впливають на здатність студентів долати інтелектуальні і емоційні труднощі, підтримувати внутрішню мотивацію до професійного розвитку та інтегруватися у професійну спільноту. У зв'язку з цим, копінг виступає важливим психологічним ресурсом, що опосередковує формування особистісної готовності до майбутньої професійної діяльності.

Таким чином, у межах даного дослідження копінг-стратегії розглядаються як структурний компонент особистісної готовності майбутніх психологів. Характер і переважання тих чи інших способів подолання труднощів визначають рівень сформованості

професійно значущих якостей, що забезпечують ефективну діяльність у сфері психологічної допомоги, що зумовлює необхідність емпіричного аналізу взаємозв'язку між типами копінгу та показниками особистісної готовності до професійної діяльності.

У межах даного дослідження категорія **особистісної готовності майбутніх психологів до професійної діяльності** трактується як інтегративна психологічна характеристика, що відображає ступінь сформованості внутрішніх ресурсів, необхідних для ефективного здійснення професійних функцій у сфері психологічної допомоги. На відміну від результативних показників діяльності, особистісна готовність розглядається як потенціал, який забезпечує здатність суб'єкта усвідомлено включатися в професійну взаємодію, приймати обґрунтовані рішення в умовах невизначеності та зберігати психологічну стабільність під впливом стресогенних чинників.

У цьому контексті особистісна готовність передбачає сформованість суб'єктної позиції майбутнього фахівця, його здатність до відповідального професійного вибору, конструктивного подолання труднощів і регуляції власних емоційних станів. Вона охоплює наявність стійкої пізнавально-професійної мотивації, орієнтацію на якісне надання психологічної допомоги, готовність до рефлексивного аналізу власної діяльності та здатність ефективно функціонувати в системі міжособистісних і професійних відносин.

Таким чином, особистісна готовність включає розвинені механізми саморегуляції, емоційної стійкості, адаптивності та конструктивного реагування на професійні виклики. Саме якість сформованих копінг-стратегій значною мірою визначає рівень цієї готовності, оскільки способи подолання труднощів виступають психологічною основою професійної поведінки майбутнього психолога.

З метою структуризації змісту особистісної готовності у межах нашого дослідження виокремлюються п'ять ключових компонентів (мотиваційно-ціннісний, когнітивно-рефлексивний, емоційно-регулятивний, поведінково-операційний, соціально-комунікаційний), які утворюють її внутрішню архітектоніку та забезпечують цілісність цього феномену.

Запропонована структура відображає інтегративний характер особистісної готовності до професійної діяльності та демонструє системний зв'язок її компонентів із типами копінг-стратегій, що виступають регулятивним механізмом формування професійно значущих якостей майбутнього психолога. Саме така теоретична модель зумовила необхідність її емпіричної перевірки, спрямованої на виявлення реальних взаємозв'язків між копінг-стратегіями та структурними складовими особистісної готовності.

З цією метою у 2025 році було організовано емпіричне дослідження на базі трьох закладів вищої освіти України, що здійснюють підготовку здобувачів за спеціальністю 053 «Психологія».

У дослідженні взяли участь 210 студентів 2-4 курсів бакалаврату та магістратури. Середній вік респондентів становив 20,8 років ( $SD = 1,7$ ). Гендерна структура вибірки відображає типову для психологічних спеціальностей диспропорцію: 79 % – жінки, 21 % – чоловіки. Вибірка формувалася методом добровільної участі з дотриманням принципів анонімності та інформативної згоди.

Для оцінювання особливостей копінг-поведінки майбутніх психологів у дослідженні застосовано україномовну адаптацію опитувальника *Brief COPE* (Yablonska, Vernyk & Hainvoronskyi, 2023), який є стандартизованим інструментом діагностики індивідуального репертуару стратегій подолання стресових ситуацій. Методика дозволяє здійснити диференційований аналіз як адаптивних (проблемно-орієнтованих та емоційно-регулятивних), так і дезадаптивних

(унікальних) стратегій копінгу, що забезпечує комплексне вивчення механізмів реагування особистості на стрес.

Структура опитувальника включає 14 підшкал, кожна з яких відображає окрему стратегію подолання труднощів, а саме: Active Coping (активне подолання), Planning (планування), Instrumental Support (звернення за практичною підтримкою), Emotional Support (звернення за емоційною підтримкою), Positive Reframing (позитивна переоцінка), Acceptance (прийняття), Humor (гумор), Religion (звернення до релігійних переконань як ресурсу подолання), Self-Distracton (самовідволікання), Denial (заперечення), Behavioral Disengagement (поведінкове відсторонення), Venting (вираження емоцій), Substance Use (використання психоактивних речовин) та Self-Blame (самозвинувачення).

Аналіз середніх значень за підшкалами опитувальника Brief COPE засвідчив, що показники варіюють у межах від 1,34 до 2,41 бала (за чотирибальною шкалою оцінювання). Найвищі середні значення зафіксовано за адаптивними стратегіями – Active Coping (активне подолання), Planning (планування) та Positive Reframing (позитивна переоцінка), що свідчить про переважання конструктивних способів реагування на стресові ситуації у вибірці майбутніх психологів.

Найнижчі середні значення виявлено за підшкалами Substance Use (вживання психоактивних речовин), Behavioral Disengagement (поведінкове відсторонення) та Self-Blame (самозвинувачення), що вказує на відносно низьку представленість дезадаптивних форм копінгу.

Отримані дані дозволяють зробити висновок про домінування адаптивного копінг-профілю у досліджуваній вибірці.

З метою встановлення характеру зв'язку між копінг-стратегіями та структурними компонентами особистісної готовності до професійної діяльності статистична перевірка взаємозв'язків

здійснювалася шляхом обчислення коефіцієнта кореляції Пірсона ( $n = 210$ ).

У таблиці 2 представлено кореляційні зв'язки між копінг-стратегіями та компонентами особистісної готовності.

Таблиця 1

**Кореляційні зв'язки між копінг-стратегіями та компонентами особистісної готовності ( $n = 210$ )**

Копінг-стратегія	Мотиваційно-ціннісний	Когнітивно-рефлексивний	Емоційно-регулятивний	Поведінково-операційний	Соціально-комунікативний
Активне подолання	0,48**	0,42**	0,31**	0,61**	0,37**
Планування	0,44**	0,53**	0,29**	0,58**	0,34**
Позитивна переоцінка	0,51**	0,47**	0,55**	0,39**	0,36**
Прийняття	0,33**	0,38**	0,49**	0,28**	0,22*
Інструментальна підтримка	0,29**	0,26**	0,24**	0,35**	0,54**
Самозвинувачення	-0,46**	-0,41**	-0,52**	-0,38**	-0,27**
Поведінкове відсторонення	-0,49**	-0,45**	-0,57**	-0,44**	-0,31**

Примітка: \* $p \leq 0,05$ ; \*\* $p \leq 0,01$

Отримані результати кореляційного аналізу засвідчують наявність системного та статистично значущого взаємозв'язку між переліком копінг-стратегій майбутніх психологів та структурними компонентами їх особистісної готовності до професійної діяльності. Виявлені закономірності дозволяють інтерпретувати копінг як ситуативний спосіб реагування на стрес та інтегральний психологічний ресурс професійного становлення.

Позитивні кореляційні зв'язки між стратегією активного подолання та поведінково-операційним компонентом ( $r = 0,61$ ;  $p \leq 0,01$ ) свідчать про те, що орієнтація на активне вирішення проблем безпосередньо пов'язана з готовністю до здійснення професійних дій, здатністю брати відповідальність та реалізовувати професійні функції в умовах невизначеності. Це логічно узгоджується з діяльнісною природою професії психолога,

яка передбачає ініціативність, практичну компетентність та здатність до оперативного реагування.

Високий рівень зв'язку між плануванням та когнітивно-рефлексивним компонентом ( $r = 0,53$ ;  $p \leq 0,01$ ) підтверджує, що стратегічне мислення, прогнозування наслідків та структурованість дій є важливими чинниками сформованості професійної рефлексії. Планування як когнітивна стратегія виступає механізмом інтеграції досвіду, що забезпечує професійну усвідомленість та аналітичність майбутнього фахівця.

Особливо значущим є зв'язок між позитивною переоцінкою та емоційно-регулятивним компонентом ( $r = 0,55$ ;  $p \leq 0,01$ ), що означає про здатність майбутніх психологів до когнітивного переосмислення складних ситуацій виступає психологічною основою

емоційної стабільності, стресостійкості та внутрішньої врівноваженості. Для майбутнього психолога це має принципове значення, оскільки професійна діяльність пов'язана з високим рівнем емоційної залученості та контактом із переживаннями клієнтів.

Значущі позитивні кореляції між інструментальною підтримкою та соціально-комунікативним компонентом ( $r = 0,54$ ;  $p \leq 0,01$ ) відображають професійну релевантність здатності до міжособистісної взаємодії та використання ресурсів соціального середовища. Звернення по допомогу не є показником слабкості, а свідчить про сформовану професійну позицію та розвиток комунікативної компетентності.

Натомість стратегії поведінкового відсторонення та самозвинувачення виявили стабільні негативні зв'язки з усіма компонентами особистісної готовності, найбільш виражені з емоційно-регулятивним ( $r = -0,57$ ;  $p \leq 0,01$ ) та мотиваційно-ціннісним компонентами ( $r = -0,49$ ;  $p \leq 0,01$ ). Отримані результати вказують на те, що уникнення проблем та фіксація на власній провині підривають внутрішню мотивацію, знижують рівень професійної впевненості та ускладнюють формування емоційної стійкості.

Таким чином, виявлені закономірності дозволяють констатувати, що адаптивні копінг-стратегії (активне подолання, планування, позитивна переоцінка, прийняття) виконують функцію внутрішніх психологічних ресурсів формування особистісної готовності майбутніх психологів до професійної діяльності, тоді як дезадаптивні стратегії (поведінкове відсторонення, самозвинувачення) виступають факторами ризику її зниження.

З метою визначення внеску окремих копінг-стратегій у формування особистісної готовності майбутніх психологів до професійної діяльності було здійснено множинний лінійний регресійний аналіз із покроковим включенням незалежних змінних (метод

stepwise). Залежною змінною виступав інтегральний індекс особистісної готовності, тоді як незалежними змінними – 14 копінг-стратегій, операціоналізованих за допомогою опитувальника Brief COPE.

Отримана модель є статистично значущою ( $R^2 = 0,52$ ;  $F = 41,6$ ;  $p \leq 0,001$ ), що свідчить про пояснення 52 % варіативності інтегрального показника особистісної готовності. Такий рівень поясненої дисперсії дозволяє розглядати копінг-стратегії як суттєвий психологічний чинник професійного становлення майбутніх психологів.

У фінальну модель увійшли п'ять статистично значущих предикторів, які демонструють як позитивний, так і негативний вплив на залежну змінну.

Найбільшу роль у формування інтегрального показника готовності здійснює стратегія Active Coping (активне подолання) ( $\beta = 0,34$ ;  $p \leq 0,001$ ), яка відображає орієнтацію особистості на конструктивне вирішення проблемних ситуацій, мобілізацію внутрішніх ресурсів та ініціативність у складних умовах.

Другим за силою позитивним предиктором виступає Positive Reframing (позитивна когнітивна переоцінка) ( $\beta = 0,29$ ;  $p \leq 0,001$ ), яка забезпечує адаптивне осмислення труднощів та сприяє підтриманню емоційної стабільності. Значущість даного показника підтверджує роль когнітивних механізмів регуляції у структурі особистісної готовності до професійної діяльності.

Статистично значущий позитивний вплив також має стратегія Planning (планування) ( $\beta = 0,21$ ;  $p = 0,001$ ), що відображає здатність до прогнозування, структурованості професійних дій та стратегічного мислення. Отримані дані свідчать про важливість когнітивної організації діяльності для формування операційної та рефлексивної складових професійної готовності.

Натомість дезадаптивні стратегії – Behavioral Disengagement (поведінкове відсторонення) ( $\beta = -0,27$ ;  $p \leq 0,001$ ) та Self-Blame (самозвинувачення) ( $\beta = -0,19$ ;  $p =$

0,002) продемонстрували статистично значущий негативний внесок у модель. Це означає, що тенденція до уникнення активної взаємодії з проблемною ситуацією та схильність до надмірної самокритики знижують рівень сформованості мотиваційно-ціннісного, емоційно-регулятивного та поведінково-операційного компонентів особистісної готовності.

Таким чином, результати множинного регресійного аналізу дозволяють констатувати, що адаптивні копінг-стратегії, зокрема, активне подолання, позитивна когнітивна переоцінка та планування виступають найбільш вагомими позитивними предикторами особистісної готовності майбутніх психологів до професійної діяльності. Водночас дезадаптивні форми копіngu, зокрема поведінкове відсторонення та самозвинувачення, статистично значуще знижують рівень інтегральної професійної готовності.

Отримані результати підтверджують системний прогностичний характер копінг-репертуару та його структуроутворюючу роль у процесі професійного становлення майбутнього психолога. Встановлений рівень поясненої дисперсії (52 %) свідчить про суттєвий внесок механізмів подолання стресу у формування особистісних ресурсів професійної діяльності.

З огляду на це, доцільним є включення цілеспрямованих програм розвитку адаптивних копінг-стратегій до змісту професійної підготовки майбутніх психологів як одного з механізмів

підвищення їх особистісної та професійної готовності до діяльності.

**Висновки.** У дослідженні теоретично обґрунтовано та емпірично підтверджено модель впливу копінг-стратегій на особистісну готовність майбутніх психологів до професійної діяльності. Встановлено, що копінг-репертуар виступає системним регулятивним механізмом, який інтегрує мотиваційно-ціннісний, когнітивно-рефлексивний, емоційно-регулятивний, поведінково-операційний та соціально-комунікативний компоненти особистісної готовності.

Доведено, що конструктивні стратегії подолання труднощів (активне подолання, планування, позитивна когнітивна переоцінка) є значущими позитивними предикторами сформованості професійної готовності, тоді як дезадаптивні форми копіngu (поведінкове відсторонення, самозвинувачення) знижують її рівень. Виявлений рівень поясненої дисперсії інтегрального показника готовності підтверджує вагомий внесок механізмів подолання стресу у формування внутрішніх ресурсів професійного становлення.

Отримані результати дозволяють розглядати розвиток адаптивних копінг-стратегій як психологічну умову підвищення особистісної готовності майбутніх психологів до професійної діяльності та обґрунтовують необхідність їх цілеспрямованого формування у процесі професійної підготовки.

### Література:

1. Володарська, Н. (2024). Розгляд копінг-стратегій як фактор розвитку внутрішніх ресурсів студентів в умовах війни. *Наукові інновації та передові технології*, 4(32), 1269–1282. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-4\(32\)-1269-1282](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-4(32)-1269-1282)
2. Карамушка, Л., & Снігур, Ю. (2020). Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, Т.1, 55, 15–21.
3. Никоненко, О., & Козачук, В. (2025). Теоретико-методологічні аспекти дослідження копіngu як психологічної стратегії подолання стресу. *Вчені записки Університету "КРОК"*, 3(79), 429-436. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-79-429-436>. <https://dspace.krok.edu.ua/handle/krok/8307>
4. Сорока, І., & Сингаївська, І. (2022). Управління міжособистісними конфліктами у студентському середовищі: результати впровадження навчального курсу. *Psychological journal*, Т. 8, 1(57), 18–31. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2022.8.1.2>. <https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1410/841>

5. Харченко, Н., & Дудник, О. (2023). Особливості як-концепції майбутніх психологів. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 4(72), 228–234. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2023-72-228-234>
6. Черкашин, А. (2021). Стресостійкість та копінг-стратегії поведінки студентів під час освітнього процесу у закладах вищої освіти. *Теорія і практика управління соціальними системами*, 1, 98–107.
7. Шеленкова, Н. (2019). Дослідження копінг-стратегій в процесі адаптації студентів першого року навчання. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, 1, 72–77. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2019-1-11>
8. Шинкаренко, Ю. (2024). Методологічні підходи до вивчення розвитку копінг-стратегій у майбутніх психологів. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 3(75), 286–294. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-75-286-294>
9. Cornett, M., Palermo, C., & Ash, S. (2022). Professional identity research in the health professions – a scoping review. *Advances in Health Sciences Education*, 28(2), 589–642. <https://doi.org/10.1007/s10459-022-10171-1>
10. Freire, C., Ferradás, M. del M., Regueiro, B., Rodríguez, S., Valle, A., & Núñez, J. C. (2020). Coping strategies and self-efficacy in university students: A person-centered approach. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00841>
11. Freire, C., Ferradás, M. del M., Valle, A., Núñez, J. C., & Vallejo, G. (2016). Profiles of psychological well-being and coping strategies among university students. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.015546>
12. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
13. Mytnyk, A., Ivashkevych, E., Chanchykov, I., Predko, V., & Stakhova, O. (2023). Professional training of future psychologists in the information space in higher education institutions. *Amazonia Investiga*, 12(61), 112–121. <https://doi.org/10.34069/AI/2023.61.01.12>
14. Suprun, D. (2017). Professional training of psychologists in the field of special education. *IJPINT*, 4(2), 90–96. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0011.5918>
15. Yablonska, T., VERNYK, O., & Haivoronskyi, H. (2023). Ukrainian adaptation of the Brief-COPE questionnaire. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*, 10, 66–89. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4>