

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра загальної психології

## **КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ У СТУДЕНТІВ**

Кваліфікаційна робота  
Спеціальність «Бакалавр»  
053 «Психологія»

здобувача освіти 4 курсу  
денної форми навчання  
ОС «Бакалавр»  
Анастасія ЄВЧЕНКО  
Науковий керівник:  
Доктор психологічних наук,  
доцент кафедри загальної психології  
Оксана МЕЛЬНИК

Допущено до захисту в ЕК № 1  
Протокол засідання кафедри № \_\_\_\_\_  
Від \_\_\_\_\_ травня 2025 року  
Завідувачка кафедри загальної  
психології:  
\_\_\_\_\_ Ганна ЮРЧИНСЬКА

КИЇВ – 2025

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ АДАПТОВАНОСТІ ДО НАВЧАННЯ .....	6
1.1. Особливості та типи копінг-стратегій у психологічній літературі.....	6
1.2. Ключові аспекти копінг-стратегій студентів у процесі навчання .....	14
1.3. Проблема адаптованості студентів під час сесії .....	17
Висновки до 1 розділу .....	24
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ- СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТІВ .....	27
2.1. Методологічне забезпечення дослідження особливостей копінг-стратегій студентів з різним рівнем адаптованості до навчання .....	27
2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей копінг-стратегій студентів із різними рівнями адаптованості до навчання.....	30
Висновки до 2 розділу .....	42
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕФЕКТИВНИХ КОПІНГСТРАТЕГІЙ СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМИ РІВНЯМИ АДАПТОВАНОСТІ ДО НАВЧАННЯ .	45
3.1. Теоретичні підходи до розвитку ефективних копінг-стратегій .....	45
3.2. Особливості формування ефективних копінг-стратегій для навчання за допомогою методів когнітивно-поведінкової психотерапії .....	54
3.3. Програма розвитку ефективних копінг-стратегій студентів із різними рівнями адаптованості до навчання .....	58
3.4. Апробація програми розвитку ефективних копінг-стратегій студентів .....	64
Висновки до розділу 3.....	68
ВИСНОВКИ.....	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	72
ДОДАТКИ.....	76

## ВСТУП

**Актуальність теми.** У повсякденному житті кожна людина, студент стикається з ризиком, починаючи від навчання, які можуть змінити майбутню сесію, до звичайних поїздок транспортом, де можлива небезпека, і до критичних ситуацій, що загрожують життю. Людина постійно стоїть перед вибором: зберегти досягнутий комфорт чи розвивати свої можливості з ризиком для власних ресурсів. Цікавим стає питання такої поведінки, коли поряд із бажанням захистити себе, вона, усвідомлюючи всі небезпеки, свідомо зважується на ризик навіть без вагомої причини. Це підвищує значення дослідження факторів і особистісних рис, що впливають на рішення і дії людей у щоденному житті.

Навчання для молоді, що здобуває вищу освіту, є складним і тривалим процесом. Це вимагає значних інтелектуальних та фізичних зусиль, а також психологічної рівноваженості, емоційної стійкості й здатності долати різноманітні стресові ситуації. Основні стресові фактори студентського життя включають тривожність і страх перед сесією, велике академічне навантаження, високе емоційне напруження, недосипання, заборгованості з дисциплін та пропуски занять. Крім того, студентам доводиться стикатися з низкою проблем, притаманних їхньому віку та особистому розвитку. Отже, нинішня ситуація вимагає підвищеної уваги до цих учасників не лише для зменшення негативного психологічного впливу, а й для формування нових конструктивних стратегій подолання важких життєвих ситуацій.

Дослідженням копінг-стратегій займалися такі вчені, як К. Карвер, Р. Лазарус, С. Фолкман, Л. Пірлін, А. Вдовиченко, Л. Карамушка, Ю. Снігур, А. Коваленко та І. Корнієнко. Життєві кризи та стресові ситуації висвітлювали у своїх роботах Г. Сельє, П. Вонг, В. Злишков, Т. Циганчук, тоді як ресурси копінгу досліджували С. Хобфолл, Р. Мус, Дж. Шафер, А. Большакова та Т. Бушуєва. Особливості копінг-стратегій студентів під час навчання вивчали О. Волошок, Г. Дубчак, І. Мартинюк, В. Предко і А. Шамне. Тема копінгових стратегій у сучасній психології залишається надзвичайно актуальною, що вимагає

глибокого та системного аналізу. Не менш важливим є дослідження здатності особистості ефективно подолати життєві виклики і знаходити дієві рішення в умовах складних та стресових ситуацій. Саме ці аспекти стали основою для вибору теми даного дослідження.

**Мета дослідження:** визначити особливості вибору копінг-стратегій в процесі навчальної діяльності.

**Об'єкт дослідження:** копінг-стратегії.

**Предмет дослідження:** вибори копінг-стратегій студентів в процесі навчальної діяльності.

**Завдання дослідження** включають:

- 1) теоретичний аналіз українських та зарубіжних джерел щодо розуміння сутності та видів копінг-стратегій;
- 2) виявити особливості виборів копінг-стратегій студентами із різним рівнем адаптованості в навчальної діяльності;
- 3) визначити взаємозв'язок між копінг-стратегіями та рівнем адаптованості студентів в процесі навчальної діяльності;
- 4) перевірити ефективність програми розвитку копінг-стратегій на основі КПТ для підвищення адаптованості студентів до процесу навчальної діяльності.

**Методи дослідження** включають теоретичний аналіз та систематизацію наукових джерел, присвячених копінг-стратегіям. Дослідження здійснювалося за допомогою ряду опитувальників, які включали «Шкалу депресії» А. Бека, анкету «Поведінки до батьків і ставлення батьків до підлітків» Е. Шафера в адаптації О. Угрина, а також інструменти «Орієнтація на досягнення успіху» та «Уникнення невдач» Т. Елерса. Використовувалися також «Brief COPE» Ч. Карвера в адаптації Т. Яблонської, О. Верника, Г. Гайворонського, опитувальник психологічної ресурсності особистості О. Штепи, а також розроблена авторська анкета.

Для статистичного аналізу застосовувались методи визначення відсоткових значень та кореляційних зв'язків. Теоретичне значення дослідження

полягає у поглибленні розуміння концепції копінг-стратегій, їхніх варіантів та факторів вибору їх під час сесії. Практичне значення отриманих результатів полягає у тому, що сформульовані в роботі положення, висновки та рекомендації можуть бути інтегровані в:

- освітній процес, для розробки та проведення лекцій, семінарів і практичних занять для студентів психологічних напрямків;
- науково-дослідну діяльність як теоретична та методологічна основа для подальших досліджень у галузі копінг-поведінки;
- практичну роботу психологів та педагогічних працівників;
- психологічний супровід навчальної та професійної активності студентів.

Методологічна основа дослідження базується на теорії стресу Ганса Сельє, концепції копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолькман.

Структура кваліфікаційної роботи включає вступ, три розділи, висновки та список використаних джерел.

## **РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ АДАПТОВАНОСТІ ДО НАВЧАННЯ**

### **1.1. Особливості та типи копінг-стратегій у психологічній літературі**

Поняття копіngu, що бере свої корені від англійського слова «cope», означає здолати чи впоратися, розглядається як комплекс розумових, емоційних і поведінкових дій, які спрямовані на подолання труднощів у взаємодії людини із середовищем. Когнітивні зусилля особистості зосереджені на аналізі проблеми, формуванні плану дій на майбутнє та пошуку можливих шляхів вирішення ситуації. Емоційні зусилля допомагають людині контролювати свої почуття, шукати емоційну підтримку у оточення. Поведінкові дії дозволяють досягти бажаного результату. У науковій літературі поряд з англіцизмом «копінг» використовуються терміни «опановуюча поведінка» або «долаюча поведінка». Н. Родіна трактує копінг-поведінку як структурну надбудову особистості, яка формується в результаті соціалізації через взаємодію із кризовими та складними ситуаціями, а також несвідомих мотивів людини. У широкому значенні копінг охоплює всі типи взаємодії особистості з ситуацією, наприклад, спроби опанувати або полегшити її вплив, адаптуватись до стресових обставин або уникнути їх вимог [14].

У вузькому розумінні копінг – це стратегія та спосіб управління стресовою ситуацією. Особа може комбінувати різні копінг-стратегії, обираючи ту чи іншу залежно від конкретного контексту. Природа подолання передбачає динамічний процес, чутливий як до вимог середовища, так і до ресурсів самої особистості. Важливими є сприйняття та оцінка події, що пов'язано з контролем. Концепція копінг-поведінки тісно пов'язана з теорією стресу Ганса Сельє 1936 року. Сельє описує стрес як сукупність шаблонних реакцій організму, які спочатку готують людину до фізичної активності: опору, боротьби чи втечі. Це допомагає в подоланні небезпеки.

Незначний вплив не викликає стресу, який виникає лише тоді, коли стресор перевищує адаптаційні можливості особистості. Стрес варто вважати важливим механізмом пристосування, який допомагає організму в складних умовах зосереджуватись, прикладати зусилля і знаходити ефективні рішення. Під час дослідження впливу стресу на особистість виникло питання про її здатність справлятися з життєвими викликами, що й призвело до розвитку теорії копіngu. Ця тема почала активно розглядатися у 1940-1950-х роках. Першим термін «копінг» застосував Л. Мерфі в 1962 році, вивчаючи способи подолання дітьми проблем під час криз розвитку. Його цікавили активні дії дітей, спрямовані на вирішення складних ситуацій. Він розглядав копінг як прагнення індивіда розв'язати конкретну проблему. Іншими новаторами поняття копіngu були психологи Р. Лазарус і С. Фолькман, які визначали копінг-стратегії як методи налагодження відносин з навколишнім світом.

Річард Лазарус вважав, що копінг – це реакція людини на стрес, що виникає через відсутність гармонії між сприйняттям вимог середовища та наявними індивідуальними ресурсами для задоволення цих потреб. Відтак, подолання (копінг) визначається як застосування поведінкових і когнітивних зусиль для виконання зовнішніх та внутрішніх вимог. Віра Шебанова відзначає, що копінг активується, коли складність завдань перевищує енергетичну потужність наявних реакцій, вимагаючи нових витрат, тоді як звичне пристосування не може впоратися. Лазарус та його колеги виділили п'ять ключових функцій копіngu як спеціальної адаптаційної поведінки:

- мінімізація негативного впливу обставин і підвищення здатності відновлювати активність;
- терпіння, адаптація, регулювання або зміна життєвих ситуацій;
- підтримка позитивної самооцінки та впевненості у собі, збереження емоційного балансу;
- сприяння встановленню тісних стосунків з іншими людьми [1].

Сучасна наукова думка виділяє три основні підходи до розуміння концепції «копінг». Перший підхід розглядає копінг як властиву людині

здатність реагувати на складні або стресові ситуації, що притаманно дослідникам на кшталт А. Білінгз та Р. Муса. Другий підхід акцентує на визначенні копінгу як форми психологічного захисту, який застосовується для зниження психологічної напруги, згідно з позицією Н. Хаана. Третій підхід, представлений в працях Р. Лазаруса та С. Фолькмана, інтерпретує копінг як динамічний процес, у якому інтелектуальні та поведінкові зусилля спрямовані на управління внутрішніми і зовнішніми вимогами, що постійно змінюються і потребують залучення різноманітних індивідуальних ресурсів. Класифікуючи поняття копінгу, можна виділити три рівні його функціонування:

- копінг-дії;
- копінг-стратегії;
- копінг-стилі.

Копінг-дії, що являють собою переживання, думки або дії індивіда, згруповуються в копінг-стратегії, які в свою чергу, об'єднуються в копінг-стилі. Ці стилі можуть включати подібні за методологією дії. Іноді терміни копінг-дії та копінг-стратегії використовуються як взаємозамінні, тоді як копінг-стилі стосуються узгоджених дій чи стратегій, що допомагають індивіду впоратися зі стресом. Додаткові відповідні терміни включають копінгові тактики і копінгові ресурси.

Якщо індивід не в змозі продуктивно вирішити стресову ситуацію, вступають у дію захисні механізми, які сприяють пасивній адаптації. Такі механізми є несвідомими, ригідними та деструктивними способами розв'язання проблем, які заважають індивіду адекватно орієнтуватись у навколишньому середовищі. Копінг, навпаки, сприяє конструктивній адаптації і проявляється у гнучкій поведінці, реалістичному погляді на ситуацію та вмінні використовувати всі внутрішні можливості. Лазарус також вважав психологічний захист пасивною формою копінгу [6].

В. Шебанова підкреслює, що копінг починається тоді, коли зростання складності завдань перевищує ефективність існуючих способів реакції, що потребує залучення додаткових ресурсів і нестандартних рішень. Лазарус та його

колеги визначають основні функції копінгу як адаптивної поведінки, яка включає мінімізацію негативних наслідків обставин та відновлення активності, регулювання життєвих ситуацій, підтримка позитивної самооцінки та впевненості у власних силах, збереження емоційного балансу, а також встановлення та підтримка близьких стосунків з іншими людьми. Неопсихоаналітик Н. Хаан описує копінг в межах Его-динаміки як психологічний захист, що забезпечує зниження внутрішньої напруги. Процеси копінгу розглядаються нею як его-орієнтовані на конструктивну адаптацію особистості до складних обставин. Нездатність індивіда ефективно розв'язати стресову ситуацію активує захисні механізми пасивного пристосування, які є несвідомими та стійкими, часто деструктивними для адекватного орієнтування у середовищі [2].

На відміну від психічного захисту, копінг представляє форму усвідомленої адаптації і проявляється через гнучку поведінку, реалістичне сприйняття ситуацій та здатність використовувати особистісні ресурси. Ричард Лазарус визнавав психічний захист як пасивну копінг-поведінку, тоді як Т. Рисинець стверджує рівнозначність механізмів копінгу та психологічного захисту з їх численними зв'язками. R. Moss і J. Schaefer визначили п'ять цілей управління ситуацією перед особистістю: оцінка значення ситуації для себе; реакція на виклики ситуації і подолання; підтримка відносин з близькими та друзями; збереження емоційного балансу і управління негативними емоціями; захист соціальної ідентичності та підтримка впевненості в собі. Е. Скіннер і Дж. Велборн описують копінг як спосіб регулювання особистої поведінки, емоцій та спрямованості під впливом психологічного стресу.

Наталія Рисинець зазначає, що поведінка опанування та психологічний захист є рівнозначними механізмами з численними взаємозв'язками: R. Moss і J. Schaefer визначили п'ять завдань управління ситуацією перед особистістю: визначення значення ситуації для себе і оцінка її наслідків; відповідь на вимоги ситуації та подолання її, підтримка стосунків із родиною, друзями та тими, хто може допомогти у подоланні стресу, збереження емоційної рівноваги і

управління негативними емоціями; захист та підтримка самооцінки та соціальної ідентичності.

Е. Скіннер і Дж. Велборн описують копінг як спосіб регуляції поведінки, емоцій і цілей під впливом психологічного стресу. А. Маслоу стверджує, що копінг - це внутрішнє бажання долати життєві труднощі шляхом адаптації до обставин, що склалися. Це бажання включає навички використання певних методів для боротьби зі стресом. При виборі активних форм поведінки підвищується ймовірність ліквідації негативного впливу стресорів на особистість. Ця навичка пов'язана з самооцінкою, локусом контролю, емпатією та обставинами.

Актуальні дослідження в галузі копінг-стратегій враховують погляди А. Бандури щодо саморегуляції. Він вважає, що переконання людини в її особистій ефективності впливають на вибір дій, зусилля, які вона готова вкладати, її наполегливість у подоланні труднощів, а також гнучкість перед перешкодами. В. Вайс зазначає, що копінг спрямований на підтримку та зміну рівня контролю над собою і навколишнім середовищем.

З початку 1990-х років вітчизняні дослідники активно вивчають копінг-поведінку у різних професійних групах і серед людей з різними проблемами, такими як алкоголізм, наркоманія та неврози. До кінця 1990-х років акцент зміщується на ресурсний підхід, де вивчається розподіл ресурсів як чинник адаптації до життєвих обставин. До ключових копінг-ресурсів належать фізичні (витривалість), соціальні (особистісні зв'язки, підтримка), психологічні (переконання, самооцінка, інтелект), та матеріальні ресурси (фінанси, власність). Сьогодні існують три основні концепції копіngu: як загальна властивість реагувати на стрес (А. Білінгз, Р. Мус), як стиль психологічного захисту для послаблення напруги (Н. Хаан); і як динамічний механізм управління внутрішніми та зовнішніми вимогами за допомогою різних ресурсів (Р. Лазарус, С. Фолькман) [17].

Поняття копіngu, або подолання стресу, може бути розглянуто на трьох рівнях: копінг-дії, копінг-стратегії та копінг-стилі. Копінг-дії, які включають те,

що індивід відчуває, думає або робить, зазвичай утворюють копінг-стратегії. Ці стратегії, у свою чергу, інтегруються в більш загальні копінг-стили, які об'єднують методологічно подібні стратегії. Незважаючи на те, що терміни копінг-дії і копінг-стратегії інколи використовуються як синоніми, копінг-стили мають на увазі дії чи стратегії, які послідовно використовує індивід для управління стресом. Додатково розглядаються й терміни копінгові тактики та копінгові ресурси.

Копінгову поведінку можна пояснити через реалізацію копінг-стратегій, заснованих на копінгових ресурсах, які служать опорою при виборі певних стратегій. Кожна стратегія співвідноситься з індивідуальною оцінкою ситуації та загалом спрямована на досягнення однієї з таких цілей: вирішення реальної проблеми, емоційне переживання, зміна самооцінки або регуляція міжособистісних відносин.

На сьогодні існують три основні підходи до розуміння «копінгу». Перший розглядає його як загальну рису людини, що проявляється у відповідь на складні чи стресові ситуації (за А. Білінгзом та Р. Мусом).

Другий підхід трактує копінг як стиль психологічного захисту, який допомагає зменшити психологічну напругу (за Н. Хаан). Третій, висунутий Р. Лазарусом та С. Фолькманом, представляє копінг як динамічний механізм, у якому розумові та поведінкові спроби керувати внутрішніми і зовнішніми вимогами постійно змінюються, а нові вимоги потребують застосування різних ресурсів індивіда.

У ході освітнього процесу, під час сесії, студенти стикаються з численними стресовими ситуаціями. Успішність їх навчання значною мірою залежить від здатності подолати ці виклики, швидкості адаптації до академічного середовища, взаємодії в студентському колективі та з викладачами, а також до нових соціальних умов. До фізичного і психічного добробуту студентів додаються різні аспекти, які було згадано в дослідженнях, присвячених специфіці студентського віку. До основних психологічних характеристик молодого віку належать:

- а. цей період супроводжується великою кількістю критичних соціальних подій для особистості, таких як отримання паспорта, початок правової відповідальності, отримання виборчих прав чи можливість укладання шлюбу;
- б. у цей час індивіди частіше вразливі до життєвих криз через прагнення до самореалізації та успіху, юнацький максималізм і обмежений досвід, що іноді веде до ригідності та деструктивності у виборі способів подолання проблем;
- в. головна увага у цьому віці приділяється становленню особистості як суб'єкта індивідуального розвитку, що супроводжується розвитком вольових та інтелектуальних здібностей, комунікативних навичок і здатності до саморефлексії, які формують підґрунтя для психологічного подолання криз [12].

А. Шамне підкреслює, що стресові ситуації впливають на поведінку особистості через застосування певних стратегій подолання цих ситуацій. Стрес може мати позитивний ефект, стимулюючи учнів до досягнень, проте також може негативно впливати на навчальний процес (Vaez M, Laflamme L). Він здатний викликати поведінку, яка шкодить здоров'ю (Sun J, Buys N) та сприяє негативним наслідкам для фізичного і психічного стану (Stallman M, 2008). Зокрема, стрес може знижувати академічну успішність шляхом погіршення концентрації, пам'яті, зменшення зацікавленості у навчанні і пропусків занять (Turner J., Bartlett D). Є. Варбан вивчав механізми подолання життєвих криз у молоді і встановив, що їх основи полягають у вмінні задовольняти потреби в безпеці, незалежності та любові, що пов'язано з взаєминами в мікросоціумі та ставленням до себе [5].

Дослідник з'ясував, що серед методів подолання криз хлопцями переважають пошукова активність, самоконтроль і раціональний аналіз мотивів; у дівчат домінують емоційні реакції та пошук соціальної підтримки. Молодші респонденти (18–19 років) частіше зазначали емоційні реакції та нехтування проблемами, тоді як старші (20–21 років) демонстрували схильність до

самоконтролю, позитивної переоцінки ситуацій і створення системи соціальної підтримки.

Дослідження В. Пічуріна визначило, що студентам найбільше притаманний стиль копінгу в когнітивній сфері, який характеризується «збереженням самоконтролю», тоді як в емоційному аспекті домінує «оптимізм», а в поведінковій сфері – «відволікання». Із конструктивних копінг-стратегій виділяється переважне застосування адаптивних емоційних стратегій у порівнянні з когнітивними та поведінковими. У дівчат такі стратегії зафіксовані на рівні 62,33%, у хлопців – 75,33%. Автор також зауважив, що студенти частіше використовують адаптивні стилі, які перевершують неадаптивні та відносно адаптивні стилі (за виключенням поведінкових адаптивних стилів у молодих людей).

Мета копінгу і водночас показник його ефективності полягає в зменшенні впливу стресових ситуацій на особистість і поверненні до звичного рівня функціонування. Таким чином, копінг розглядається як активність, спрямована на підтримання балансу між зовнішніми умовами та ресурсами, що відповідають цим умовам. За словами С. Карвера та його колег, психологічна роль копінгу полягає у здатності особистості якомога краще адаптуватися до умов, опанувати їх або зменшувати їхній вплив. Спільним висновком усіх підходів до дослідження природи копінг-поведінки є те, що вона виступає свідомим, активним і цілеспрямованим способом ефективної адаптації індивіда до вимог стресової ситуації або її опанування.

Основна мета копінгу полягає у зменшенні впливу стресової ситуації на особистість і поверненні до звичайного рівня функціонування. Дослідники трактують копінг як активність особистості, спрямовану на підтримання або відновлення балансу між умовами середовища та відповідними ресурсами. Розглядаючи працю С. Карвера та його колег, психологічна роль копінгу полягає в адаптації до умов, їх подоланні і зменшенні їх впливу. Відтак, першочергова ціль копінгу - це забезпечення благополуччя особи, її фізичного і психічного здоров'я, а також задоволеність соціальними взаєминами. Загалом, різні

психологічні підходи щодо копінгової поведінки визначають її як свідому, активну і цілеспрямовану діяльність для ефективної адаптації до вимог стресових подій або їх подолання.

## **1.2. Ключові аспекти копінг-стратегій студентів у процесі навчання**

Студенти під час навчання стикаються з багатьма стресовими ситуаціями, і їх успіх значною мірою залежить від того, як вони справляються з цими викликами. Це включає швидкість адаптації до навчального середовища, взаємодію з однокурсниками та викладачами, а також уміння пристосовуватись до нових соціальних умов. Важливу роль відіграє і фізичний та психологічний стан студентів. Науковці, які досліджують студентську вікову категорію, наголошують на кількох важливих психологічних характеристиках цього періоду. Молоді люди переживають численні соціальні зміни і вперше стикаються з такими критичними етапами, як отримання паспорта або можливість вступу в шлюб. Вразливість в цьому віці загострюється через юнацький максималізм, прагнення самореалізації й відсутність життєвого досвіду, що часто веде до недостатньо зрілих способів вирішення проблем. А. Шамне зазначає, що стресові ситуації позначаються на поведінці особистості через притаманні їй стратегії подолання.

Деякі стреси можуть бути мотивуючими та стимулюючими, однак вони також здатні негативно впливати на навчальну діяльність, ведучи до погіршення концентрації та зниження успішності. Є. Варбан у своїх дослідженнях звертає увагу на методи подолання життєвих криз серед молодих людей. Хлопці зазвичай віддають перевагу активному пошуку рішень і самоконтролю, тоді як дівчата схильні до пошуку соціальної підтримки. Чим старші респонденти (20–21 рік), тим більше вони демонструють самоконтроль та прагнення до самооцінки ситуацій. Згідно з дослідженням В. Пічуріна, найчастіше студенти застосовують когнітивний стиль збереження самоконтролю, емоційний оптимізм і поведінкове відволікання як способи подолання стресу.

Аналіз показує перевагу адаптивних емоційних стратегій над когнітивними та поведінковими серед дівчат і хлопців. І. Корнієнко зі свого боку підкреслює, що студенти частіше обирають продуктивні стратегії вирішення проблем, хоча й відзначають зростаючу закритість і схильність до самозвинувачення. Ускладнені відносини з батьками й нові соціальні контакти можуть посилювати почуття безпорадності. Молодь без активних дій щодо зміни ситуацій часто використовує агресію, як звичний спосіб реагування.

Молодь сучасності активно береться за вирішення проблемних ситуацій, адже вже набула навичок ефективного вирішення труднощів. Вони не ігнорують виклики, не чекають на чудо, а прагнуть знайти оптимальне рішення, зважаючи на різні погляди. Дослідження Н. Єрмакової показали, що серед студентів найбільш поширеними стилями копінгу є втеча, уникнення, позитивна переоцінка та самоконтроль, тоді як прийняття відповідальності менш поширене. Це свідчить про різноманітність у студентському середовищі: поряд з тими, хто конструктивно вирішує повсякденні проблеми, є й ті, у кого бракує адаптаційних здібностей. Дослідження Н. Єрмакової також виявило, що конструктивні стратегії, такі як позитивна переоцінка та прийняття відповідальності, частіше зустрічаються у дівчат. Проте, юнаки та дівчата молодших курсів більше схильні до уникнення і менше налаштовані на вирішення проблем.

Інше дослідження І. Seiffge-Krenke показало, що дівчата сприймають стресові події більш небезпечними ніж юнаки та продовжують їх переосмислювати навіть після вирішення. Юнаки ж схильні швидше забувати про проблеми і справлятися зі стресом самотужки. Т. Ткачук та А. М'ягих помітили, що жінки більше пристосовуються до важких життєвих ситуацій, шукаючи соціальну підтримку, тоді як чоловіки проявляють емоційну стійкість і самозарадність, фокусуючись на активному подоланні проблем. Г. Дубчак встановила, що студенти-фельдшери і медичні сестри найчастіше обирають втечу або уникнення. Майбутні продавці і офіціанти вдаються до цих же стратегій разом з позитивною переоцінкою та самоконтролем. У студентів-істориків рівною мірою проявляються стилі втечі і переоцінки. Аналітичні

результати студентів-юристів здивували високою популярністю втечі/уникнення. Майбутні соціальні педагоги в стресових ситуаціях покладаються на позитивну переоцінку, самоконтроль та уникнення. Серед студентів-психологів домінують лише конструктивні копінг-стилі: самоконтроль та позитивна переоцінка.

Ольга Камінська виявила, що серед студентів з високою академічною успішністю переважають адаптивні та частково адаптивні стратегії подолання. Ці студенти зазвичай вдаються до емоційних стратегій, таких як оптимізм, емоційна розрядка та пасивна кооперація. Натомість у студентів із нижчими навчальними результатами більш характерні такі стратегії, як утиск емоцій, покірність, самозвинувачення та агресія. У когнітивній сфері успішні студенти застосовують підходи типу проблемний розгляд і настанова власної цінності, тоді як менш успішні більше схильні до ігнорування. На рівні поведінкових стилів студентам із високими досягненнями властиві тактики співпраці та конструктивної діяльності, тоді як інші часто вдаються до відволікання, активного уникання та відступання.

Галина Варіна та Сергій Шевченко відзначають, що в умовах невизначеності молодь здебільшого перебуває в негативному стані. Інтенсивний стрес, виснажені ресурси адаптації, підвищений рівень тривожності та деструктивний вплив емоційних реакцій на діяльність і соціальні стосунки є наслідком змін. Проте молодь прагне використати раціональні й адаптивні стратегії, щоб впоратися зі стресовими подіями, зберігаючи психологічний добробут і безпеку. Наполеглива поведінка студентів при зіткненні з труднощами часто пов'язана з високими особистими очікуваннями та переконаннями у власній компетентності (самоефективність), а також значущими особистісними цінностями. Це проявляється, коли люди прагнуть досягти важливих позитивних результатів або вважають виклики частиною своїх планів на майбутнє, що тісно пов'язано з ейдемонічним благополуччям. Карол Ріфф припускає, що ейдемонічне благополуччя охоплює шість особистих ресурсів: самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономію, оволодіння

навколишнім середовищем, сенс життя та особистісний ріст. Таким чином, дослідження демонструють різноманітні результати щодо копінг-стратегій студентів. Це залежить від індивідуальних особливостей молоді, умов виховання, наявних ресурсів та соціального оточення.

### **1.3. Проблема адаптованості студентів під час сесії**

Студенти, які перебувають в процесі навчання, під час сесії, часто стикаються з проблемами адаптації до академічного середовища, що можуть супроводжуватися стресом, викликаним невизначеністю, загрозами для здоров'я, зміною розпорядку та обставин. У таких обставинах копінг-стратегії набувають критичного значення для ефективної адаптації студентів до нових умов. Для глибшого аналізу проблем адаптивності студентів у навчальному процесі необхідно дослідити відмінності між поняттями «адаптація», «адаптивність» та «адаптованість». Попри те, що всі три поняття мають схоже звучання, вони мають фундаментально різні значення в контексті психології.

Адаптація відноситься до процесу змін, через які проходить організм або система у відповідь на нові умови для підтримки рівноваги та виживання. Це передбачає зміну фізіологічних, психологічних та поведінкових реакцій на нові умови, такі як зміна клімату, місця проживання або роботи [22].

Адаптивність є наслідком успішної адаптації, що дозволяє організму або системі досягати певних цілей або виконувати завдання в нових умовах. Вона проявляється в здатності швидкого пристосування до нових ситуацій і подолання труднощів, а також у можливості ефективного використання ресурсів для досягнення запропонованої мети.

Отже, адаптація є процесом змін, тоді як адаптивність є результатом цих змін. Адаптація виступає необхідною умовою розвитку адаптивності, але не гарантує її. Щоб стати адаптивним, слід навчитися ефективно застосовувати нові ресурси та стратегії для досягнення поставлених цілей у нових умовах. У свою чергу, адаптованість (від латинського *adaptatio* – «пристосування») можна

визначити як певний рівень сформованості адаптивних реакцій індивіда щодо успішного виконання діяльності, включно з екстремальними. Адаптованість слід розглядати як психофізіологічний стан особистості, що забезпечує адекватне сприйняття факторів середовища і регуляцію функцій, сприятливих для збереження психологічного здоров'я та виконання діяльності в умовах, що вимагають значних зусиль [31].

Феноменологія психологічного стресу полягає в тому, що індивід прагне контролювати не лише саму стресову ситуацію, а й свій стан, пов'язаний зі стресом. Він намагається різними способами запобігти виникненню стресу, трансформувати або витіснити його прояви, а також працює над подоланням внутрішніх і зовнішніх наслідків стресу.

Ричард Лазарус та його колеги підкреслили важливість двох основних когнітивних процесів у структурі психологічного стресу: по-перше, це оцінювання стресової ситуації та власних ресурсів для можливого подолання стресу; по-друге, це зусилля для подолання стресу. Оцінка означає визначення вартості або якості чогось, тоді як «подолання» передбачає поведінкові й когнітивні зусилля для подолання зовнішніх і внутрішніх викликів ситуації.

Стратегії подолання психологічного стресу можуть використовуватися в кількох значеннях: по-перше, як самостійні стратегії, що включають застосування методів когнітивної оцінки ситуації та власних ресурсів в поєднанні з діями для її подолання; по-друге, як підтримка ззовні, де фахівець-психолог допомагає запобігти або коригувати розвиток стресу. Існують різні класифікації стратегій подолання стресу, які базуються на характеристиках стресових ситуацій, особливостях їх оцінювання і поведінковій реакції на них [22].

Серед основних підходів до класифікації – дихотомічний підхід, який виділяє превентивні та оперативні стратегії. За К. Matheny, превентивна стратегія передбачає запобігання впливу стресу шляхом зміни когнітивної оцінки або підвищення опірності до факторів стресу. Вона включає уникнення стресорів через дистанціювання від неприємних подій або зміну робочого

графіка, свідомий підхід до оцінки навантаження, а також контроль імпульсивності та активності. Посилення особистих ресурсів для боротьби зі стресом включає розвиток самоефективності через підвищення контролю над часом і ресурсами.

Оперативна стратегія зменшує інтенсивність реакцій на стрес через управління впливом стресових ситуацій та реалізацію адекватних навичок і здібностей. Ця стратегія може включати виявлення можливостей для усунення стресорів через відповідні заходи та зміцнення міжособистісних зв'язків шляхом нових когнітивних оцінок. Також важливо змінювати оцінки, щоб знизити значущість подразників і напругу, за допомогою саморегуляції. Багатовимірний підхід до класифікації передбачає виокремлення кількох різновидів стратегій подолання стресу [7].

Наприклад, Г. Вебер визначає наступні різновиди стратегій:

- реальне когнітивне або поведінкове подолання стресової ситуації;
- пошук соціальної підтримки; адаптація значущості ситуації;
- захист та відкидання значущості;
- ухилення від ситуації;
- емоційна експресія.

Емпіричні дослідження І.Г. Сизова та С.І. Філіппченкова визначають базові та функціонально-ситуативні стратегії подолання стресу. До функціонально-ситуативних стратегій відносять: конструктивні перетворюючі, конструктивні адаптивні та неконструктивні стратегії. Рівневий підхід до класифікації цих стратегій дозволяє досліджувати взаємозв'язок між рівнями функціонування психіки людини та взаємодію із стратегіями подолання стресу, як це описано в працях Р.Т. Wong. На першому рівні розташовані інстинктивні методи подолання стресу, такі як реакції спротиву чи підпорядкування, які є типовими для тваринного світу.

Люди також можуть використовувати ці інстинктивні реакції в стресових ситуаціях, але їхня ефективність у соціально складних обставинах залишається обмеженою. Другий рівень включає психологічні захисні механізми «Его», які

допомагають долати невротичні та моральні виклики, включаючи «придушення», «логічне пояснення», «заперечення» і «раціоналізацію». За З. Фрейдом, ці стратегії є переважно вродженими і діють підсвідомо. На третьому рівні знаходяться набуті стратегії когнітивного та поведінкового подолання стресу, розроблені С. Фолкманом, К. Шефером і Р. Лазарусом. Вони поділяються на ті, що фокусуються на вирішенні проблем та ті, які спрямовані на контроль і подолання стресу та емоцій. На четвертому рівні Р.Т. Wong визначає екзистенційні та духовні стратегії, що базуються на здатності людини до символізації, прогнозування, рефлексії та духовного розвитку, що допомагає у саморозвитку та самовдосконаленню. Факторний підхід Л.І. Анциферової до класифікації стратегій передбачає врахування характеристик стресових ситуацій та особливостей когнітивної і поведінкової регуляції під час подолання стресу. Вона виділяє п'ять груп стратегій:

1. Перетворюючі стратегії включають практичні дії, вербальні відповіді, перебудову свідомості, корекцію очікувань, підвищення самооцінки і т.д.
2. Стратегії пристосування передбачають зміну ставлення до ситуації, позитивне тлумачення переживань і рольову поведінку.
3. Стратегії самозбереження включають уникнення важкої ситуації, психологічну боротьбу з негативними емоціями та заперечення факту травматичної події.
4. Стратегії антиципації охоплюють передбачення ситуацій і розвиток відповідних здібностей.
5. Стратегії вдосконалення моральних якостей спрямовані на розвиток милосердя, співчуття та любові до людей.

Л. І. Анциферова наголошує, що подолання становить процес, в якому на різних його стадіях індивід застосовує різноманітні стратегії, часом навіть їх комбінуючи. Водночас не існує стратегій, що були б ефективними у всіх складних обставинах. Автор підкреслює можливість і необхідність навчання у подоланні життєвих труднощів, але які саме методи слід застосовувати, або чи

варто їх використовувати взагалі, вирішує особистість безпосередньо. Інтегративний підхід до класифікації стратегій подолання психологічного стресу Дослідження, проведені В. А. Бодровим, показали, що поведінка людини, спрямована на подолання стресових станів, охоплює широкий спектр її активності — від автоматичних процесів психологічного захисту до свідомих зусиль протидії екстремальним умовам життя та кризовим ситуаціям щоденного існування. В. А. Бодров запропонував таку інтегративну класифікацію стратегій подолання психологічного стресу:

1. Перетворюючі стратегії, у які входять:

- превентивне спрямування (самообілізація: передбачення, перебудова когнітивної структури, корекція власних сподівань)
- оперативне спрямування (реальне вирішення проблем, раціоналізація, компенсація).

2. Стратегії адаптації до стресових ситуацій, які охоплюють:

- превентивне спрямування (перебудова особистісного ставлення до ситуації, зміна особистісних характеристик, зниження психічної напруженості, формування соціальних зв'язків, ідентифікація із більш успішними людьми);
- оперативне спрямування (проекція, опозиція, заміщення).

3. Стратегії контролю над стресом, які передбачають:

- превентивне спрямування (пошук необхідної інформації щодо стресового стану);
- оперативне спрямування (контроль негативних емоцій шляхом маніпуляції кінестетичними відчуттями та емоційними переживаннями).

4. Стратегії саморозкриття та катарсису, які включають:

- превентивне спрямування (усвідомлення феноменів стресового стану, на яких слід концентрувати увагу);
- оперативне спрямування (демонстрація гідної поведінки в умовах стресу).

#### 5. Стратегії запобігання стресовим ситуаціям, які охоплюють:

- превентивний підхід, що акцентує увагу на емоційних аспектах;
- оперативний підхід, який включає конструктивне відвертання уваги, придушення та заперечення, інтелектуалізацію та пасивний протест.

#### 6. Стратегії самопошкоджувальної поведінки, такі як куріння, вживання наркотиків та алкоголю, а також некваліфіковане самолікування.

Один із ключових аспектів стратегії подолання студентами труднощів у навчанні полягає в акценті на вирішенні проблем. Студенти мають розробляти та застосовувати підходи, що сприяють ефективному подоланню викликів, зумовлених змінами в освітньому середовищі та методах навчання. Це передбачає постановку цілей, планування дій і пошук інформаційних ресурсів для полегшення виконання завдань. Значною частиною стратегій є також емоційна регуляція. У швидкозмінному світі студенти часто стикаються з негативними емоціями, такими як тривога, страх, розчарування або депресія. Тому необхідно навчати їх керувати своїми емоціями для мінімізації їх негативного впливу на освітній процес і повсякденне життя. Емоційно орієнтовані стратегії охоплюють самозаспокоєння, управління стресом і методи релаксації. Існує багато способів для управління стресом і самозаспокоєння. Декілька з них:

**Глибоке дихання:** це один із найефективніших способів релаксації. Людина повинна зайняти зручну позу, глибоко вдихаючи через ніс, затримати дихання на кілька секунд і потім повільно видихнути через рот. Цей процес заспокоює свідомість і сприяє розслабленню м'язів. **Прогресивна м'язова релаксація:** методика, що передбачає поетапне напруження і розслаблення різних груп м'язів, починаючи від стоп і до обличчя. Напруга триває кілька секунд у кожній групі м'язів, після чого слідує плавне розслаблення, яке допомагає зменшити м'язову напругу й заспокоїти розум.

**Візуалізація:** техніка формування заспокійливих ментальних образів. Візуалізація може передбачати уявлення улюблених краєвидів або сцен, як-от

мальовничий берег моря або гори, з фокусуванням на деталях для зниження негативних емоційних реакцій.

Йога і медитація допомагають зосередитись на диханні і заспокоїти розум, сприяючи розслабленню м'язів і зниженню рівня стресу. Фізична активність також важлива: спортивні заняття, прогулянки на свіжому повітрі чи інша фізична активність допомагають вивільняти накопичену енергію і зменшувати напруження. Не менш важлива соціальна підтримка: спілкування з близькими під час стресу може підняти настрій і знизити рівень стресу. Відкрите обговорення переживань допомагає виразити емоції та отримати поради і розуміння. Це забезпечує можливість критично подивитися на ситуацію та знайти нові рішення. Такі обговорення зміцнюють зв'язки та формують атмосферу взаємної підтримки.

Соціальні копінг-стратегії, підтримка від близьких, друзів, вчителів і оточення допомагають студентам зберігати позитивний настрій, долати самотність і стрес, а також підтримувати мотивацію до навчання під час сесії. Важливо враховувати, що під час сесії, копінг-стратегії студентів можуть бути обмежені через фактори, як-от доступність ресурсів, обмежена мобільність і знижений мотиваційний рівень. Це потенційно може призвести до стресу та депресії, особливо у тих студентів, які відчувають труднощі адаптації.

Отже, створення умов для підтримки студентів і розвитку ефективних копінг-стратегій є надзвичайно важливим для зниження стресу і підвищення їхніх можливостей адаптації. Варто організовувати тренінги з управління стресом, надавати доступ до інформаційних ресурсів і можливостей соціальної підтримки, а також забезпечувати психологічну допомогу. Кожен студент унікальний, тому індивідуальний підхід до вибору копінг-стратегій є необхідністю. Рекомендується обговорювати зі студентами найбільш підходящі для них методи підтримки під час сесії.

## Висновки до 1 розділу

Копінг-стратегії представляють собою критичний інструмент для боротьби з різними стресовими ситуаціями та проблемами, з якими стикалися студентам під час їхнього освітнього процесу. Психологічна література розрізняє кілька типів таких стратегій: проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та соціально-орієнтовані. Проблемно-орієнтовані копінг-стратегії фокусуються на вирішенні проблеми завдяки пошуку інформації, аналізу обставин та прийняттю управлінських рішень.

Емоційно-орієнтовані стратегії займаються контролем та маніпуляцією емоціями, наприклад, через релаксацію або позитивне переосмислення. Соціально-орієнтовані стратегії акцентують на отриманні підтримки та допомоги від оточуючих, включаючи друзів, родину та професійних консультантів. Визначні аспекти копінг-стратегій студентів під час освітнього процесу охоплюють рівень стресу, наявність соціальної підтримки, здатність керувати емоціями та адаптуватися до змін. Здатність адаптуватися студентів до навчання під час сесії ускладнюється додатковими стресовими факторами, такими як загроза життю, втрата близьких, обмежений доступ до освіти та дефіцит спілкування.

Для успішного пристосування студентів до навчання під час сесії важливо запровадити соціальну підтримку, психологічну допомогу та організувати умови для продовження освіти, зокрема через дистанційне навчання. Недостатнє розуміння різновидів копінг-стратегій може істотно впливати на здатність студентів ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями та подоланням проблем під час навчання. Кожна стратегія володіє своїми перевагами і обмеженнями, тому критично важливо вміти вибрати ту, що найкраще відповідає специфічним потребам ситуації та особистості студента.

Під час сесії, здатність студентів адаптуватися до навчального процесу може бути знижена, отже, особливо важливим є врахування їхніх актуальних

потреб і сприяння розвитку ефективних копінг-стратегій. Психологічна підтримка й надання допомоги з боку інших фахівців можуть виявитись необхідними для забезпечення успішного навчального досвіду студентів в умовах високого рівня стресу та невизначеності. Загалом, усвідомлення копінг-стратегій та їх застосування є вагомим аспектом для підтримки успішності навчального процесу студентів і зміцнення їхнього психологічного благополуччя у складних умовах.

Поняття копінгу, що бере свій початок від англійського «соре» – означає «перебороти», «впоратися», «подолати», визначається як когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, що сприяють взаємодії особистості з оточуючим середовищем. Основні функції копінгу полягають у підтримці зовнішнього та внутрішнього благополуччя індивіда. Дослідники виділяють кілька стратегій копінгу: орієнтовану на проблему, орієнтовану на емоції, спрямовану на уникнення, проактивну та спрямовану на пошук соціальної підтримки. Копінг-поведінка реалізується через використання цих стратегій, оснований на копінг-ресурсах, які функціонують як чинники вибору.

До копінг-ресурсів відносяться фізичні (витривалість), соціальні (соціальна мережа, підтримуючі системи), психологічні (переконання, стійка самооцінка, товариськість, інтелект, моральні принципи, гумор, рефлексивність), матеріальні (фінанси, майно). Репертуар копінг-стратегій особистості змінюється протягом життя. Декілька груп чинників впливають на копінгову поведінку: особливості особистості, такі як темперамент, рівень тривожності, стиль мислення, локус контролю, характер, установки, переживання і досвід; характер соціальної взаємодії, культурний контекст та інші.

Застосування активних або пасивних стратегій поведінки також залежить від гендерних, вікових та міжкультурних особливостей, сфери діяльності та значущості тих чи інших подій для індивіда. Згідно з дослідженнями у третьому підрозділі, студенти використовують різноманітні копінг-стратегії. Це

обумовлено їхніми особистісними характеристиками, умовами виховання і життя, доступними ресурсами та соціальним оточенням.

## РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТІВ

### 2.1. Методологічне забезпечення дослідження особливостей копінг-стратегій студентів з різним рівнем адаптованості до навчання

Метою даного емпіричного дослідження було визначення об'єктивних та суб'єктивних факторів, що впливають на вибір копінг-стратегій студентами під час війни. Відповідно до цієї мети були виконані такі завдання:

1. Формування вибірки та підготовка бази для проведення дослідження.
2. Вибір психодіагностичних опитувальників для оцінки депресії, сприйняття студентами відношення батьків, мотивації досягнення успіху та уникнення невдач, визначення домінантних стилів копіngu та психологічних ресурсів.
3. Розробка анкети для виявлення факторів, що визначають копінг-стратегії особистості.
4. Проведення відсоткового, кореляційного та порівняльного аналізу отриманих даних.
5. Розробка рекомендацій щодо формування конструктивних копінг-стратегій у студентському віці. Гіпотеза дослідження детально викладена на сторінках 30-31 кваліфікаційної роботи у вигляді таблиці.

Дослідження проводилось за допомогою Google Форм. У дослідженні прийняли участь 48 осіб: 20 студенток та 28 студентів. На 1-2 курсах навчаються 34 особи, на 3-4 курсах — 14. Для проведення дослідження були використані такі опитувальники:

1. Шкала депресії Бека, призначена для діагностики депресивних станів, містить 21 питання. Розроблена у 1961 році групою американських психотерапевтів на чолі з Аароном Беком, вона базується на клінічних спостереженнях, які допомогли виявити 21 симптом депресії. Кожен пункт оцінюється від 0 (симптом відсутній або мінімальний) до 3

(максимальна вираженість), а загальна сума варіюється від 0 до 63, відображаючи рівень депресії.

2. Опитувальник «Поведінка батьків і ставлення підлітків до них» Е. Шафера (в адаптації О. Угрин) вивчає установки, поведінку та методи виховання батьків очима дітей підліткового віку. Створений Шафером у 1965 році, цей метод базується на його уявленні про три факторні змінні: прийняття - емоційне відкидання, психологічний контроль - автономія, прихований - відкритий контроль. Опитувальник складається з 50 тверджень і 5 шкал: позитивний інтерес, директивність, ворожість, автономність і непослідовність. Досліджуваному пропонується заповнити окремі реєстраційні бланки для матері та батька.

Дослідження розглядає оцінки батьків, як їх бачать син та донька. «Діагностика мотивації до успіху» (Т. Елерс) використовує 41 твердження, на які потрібно відповісти «так» чи «ні». Інтенсивність мотивації до успіху визначається кількістю відповідей, які відповідають встановленому ключу. Результати демонструють, що люди з сильною чи помірною орієнтацією на успіх обирають середній рівень ризику, тоді як ті, що бояться невдач, схильються до дуже низького або високого ризику. Вища мотивація на успіх знижує готовність до ризику і впливає на рівень надії на досягнення.

У людей з сильною мотивацією на успіх очікування зазвичай скромніші, ніж у менш мотивованих. Такі люди уникають високого ризику. Нещасні випадки частіше трапляються з тими, хто намагається уникнути невдач, ніж з тими, хто сильно мотивований на успіх. «Діагностика мотивації до уникнення невдач» (Т. Елерс) аналізує спрямованість особистості на уникнення поразок. Респондент обирає слова, які найбільш точно представляють їх з наданого списку. Вищий бал вказує на сильнішу мотивацію до уникнення невдач. Дві обставини підсилюють цю мотивацію: отримання бажаного без ризику та невдача після ризику.

Лише успіх при ризику може знизити цю установку. «Brief COPE» (Ч. Карвера в адаптації Т. Яблонської, О. Верника, Г. Гайворонського) – це опитувальник для оцінки ефективних і неефективних стратегій подолання стресу. Його 28 пунктів допомагають зрозуміти подолання як процес мінімізації страждань від негативного досвіду. Ця анкета є скороченою версією оригінальної шкали COPE. Вона виявляє основні стилі подолання за трьома підшкалами: орієнтоване на проблему, орієнтоване на емоції та уникнення [10].

Додатково досліджуються такі аспекти: відволікання, вплив негативу, заперечення, вживання речовин, ухилення від проблем, пошук емоційної підтримки, гумор, прийняття, самозвинувачення, звернення до релігії та активні стратегії вирішення проблем. Проблемно-орієнтоване подолання включає активне вирішення проблем, планування і позитивне переосмислення. Високий бал вказує на силу і стійкість, що призводить до позитивних результатів у стресових ситуаціях.

Емоційно орієнтоване подолання зосереджується на таких аспектах, як вираження почуттів, використання емоційної підтримки, гумор, прийняття, самозвинувачення та релігія. Високий рівень за цією шкалою свідчить про стратегії, спрямовані на регулювання емоцій у стресових ситуаціях. Така оцінка не гарантує ні добре, ні погане психологічне здоров'я, але може слугувати індикатором для розширеного розуміння стилю подолання стресу респондентом. Подолання шляху уникнення включає аспекти самовідволікання, заперечення, вживання психоактивних речовин і поведінкове відсторонення. Високі показники вказують на фізичні чи когнітивні зусилля, спрямовані на дистанціювання від стресової ситуації. Низькі бали за цим напрямком зазвичай свідчать про адаптивні методи подолання.

Опитувальник психологічної ресурсної особистості, розроблений О. Штепою, підкреслює фундаментальні особистісні якості – здатність до саморозвитку і саморегуляції – як основу для оцінки ресурсності особистості. Метою опитувальника є виявлення психологічних ресурсів особистості та здатності ефективно ними керувати. Він містить 67 тверджень та 15 шкал, що

охоплюють такі аспекти, як впевненість у собі, доброта до людей, допомога іншим, успіх, любов, творчість, віра у добро, прагнення мудрості, робота над собою, професійна самореалізація, відповідальність, знання власних психологічних ресурсів та їх оновлення. Результати цього опитувальника дозволяють прогнозувати зміни в особистості. Крім того, є авторська анкета для визначення детермінант копінг-стратегій, яка включає 25 питань. Вона була створена на основі переліку детермінант.

## **2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей копінг-стратегій студентів із різними рівнями адаптованості до навчання**

Задля детального кількісного та якісного аналізу даних цього дослідження використано програмне забезпечення Microsoft Office Excel, зокрема його пакет «Аналіз даних» для проведення статистичних обчислень. У таблиці 2.1. наведено описову статистику вибірки, яка стосується копінг-стратегій, оцінених за допомогою тесту Лазаруса. Результати по таких шкалах, як «Конфронтаційний копінг», «Дистанціювання», «Самоконтроль», «Пошук соціальної підтримки», «Прийняття відповідальності», «Втеча-уникнення» та «Планування вирішення проблеми», показують мінімальні відмінності між модою, медіаною і середнім значенням. Це свідчить про ймовірну нормальність розподілу досліджуваних даних, що виправдовує використання параметричних статистичних методів для перевірки висунутих гіпотез.

Копінг-стратегії можна охарактеризувати різними статистичними показниками, які відображають їх ефективність. Конфронтаційний копінг має середнє значення 11,84, із медіаною 11,7 і модою 13. Стандартне відхилення складає 4,08 при коефіцієнті варіації 34,47%.

Дистанціювання має середнє 13,1, медіану 13 та моду 13, зі стандартним відхиленням 4,46 і коефіцієнтом варіації 34,05%. Самоконтроль виявляє середнє значення 14,5, з медіаною і модою в 13,68. Тут стандартне відхилення становить 3,92, а коефіцієнт варіації – 27,07%. Пошук соціальної підтримки показує

середнє 14,02 з медіаною 14,3 і модою також 14,3; стандартне відхилення дорівнює 4,2 за коефіцієнта варіації 29,92%. Прийняття відповідальності характеризується середнім значенням 15,44, медіаною і модою в 16. Стандартне відхилення тут становить 4,79 з коефіцієнтом варіації 31,05%. Втеча-уникнення має середнє значення 13,96 з медіаною 14 і модою 12; стандартне відхилення – 4,45 при коефіцієнті варіації 31,87%.

Планування вирішення проблеми проявляє середнє значення 15,18 з медіаною 14,3 та модою 13; стандартне відхилення дорівнює 4,9 за коефіцієнта варіації 32,29%. Позитивна переоцінка демонструє середнє значення 15,14 з медіаною 15,96 і модою вражаючої 19,38; маючи стандартне відхилення в розмірі 4,61 і коефіцієнт варіації на рівні 30,44%.

За шкалою «Позитивна переоцінка» середні значення, медіана та мода відповідають середньому рівню, що свідчить про нормальний розподіл даних. Учасники, які застосовують цю стратегію, прагнуть подолати негативні переживання шляхом їх позитивного переосмислення. Стандартне відхилення для всіх стратегій залишалось стабільним, від 3,92 до 4,9, що свідчить про невеликий розкид даних навколо середнього значення. Коефіцієнт варіації для стратегій «Конфронтаційний копінг» та «Дистанціювання» перевищує 33%, вказуючи на неоднорідність вибірки. Згідно з методологією «Копінг-тест Лазаруса», найвищі рівні активізації спостерігаються у стратегіях «Прийняття відповідальності» (84% учасників), «Пошук підтримки соціальної» (78,66% учасників) та «Самоконтроль» (78,66% учасників). В той же час найбільш низьким рівнем активізації характеризуються стратегії «Дистанціювання» (32% учасників), «Конфронтаційний копінг» (29,33% учасників) та "Втеча-уникнення" (28% учасників).

Таблиця 2.1. представляє описову статистику щодо копінг-стратегій, зокрема відносно адаптованості студентів до навчання за методикою оцінювання адаптації студентів у ЗВО. Дані мають нормальний розподіл, про що свідчить невелика різниця між модою, медіаною і середнім значенням, як показано в таблиці 2.3. Середні значення свідчать, що адаптованість студентів до навчальної

діяльності вища порівняно з адаптованістю до навчальної групи. Стандартне відхилення на обох шкалах є подібним (від 3,34 до 3,58), що показує незначний розкид даних навколо середнього. Коефіцієнт варіації для шкали «Адаптованість до навчальної групи» складає 35,64%, що вказує на неоднорідність вибірки.

Таблиця 2.1.

## Описова статистика копінг-стратегій

Адаптованість	Середнє значення	Медіана	Мода	Стандарт. відхилення	Коеф. варіації
До навчальної діяльності	11,03±0,39	12	13	3,34	30,3%
До навчальної групи	10,05±0,41	10	11	3,58	35,64%

У дослідженні аналізуються дві основні складові адаптованості: до навчальної групи і до навчальної діяльності. Для визначення домінуючої адаптованості та встановлення взаємозв'язку між видами адаптованості і копінг-стратегіями застосовано регресійний аналіз (таблиця 2.2).

Таблиця 2.2.

## Взаємозв'язок між видами адаптованості і копінг-стратегіями

	Адаптованість до навчальної діяльності		Адаптованість до навчальної групи		
	Р-квадрат	Коефіцієнти	Р-значення	Коефіцієнти	Р-значення
	26,1%			8,7%	
Конфронтаційний копінг	-0,13	0,41	0,13	0,44	
Дистанціювання	-0,13	0,37	0,00	0,98	
Самоконтроль	-0,22	0,19	-0,06	0,72	
Пошук соціальної підтримки	0,24	0,12	-0,01	0,97	
Прийняття відповідальності	-0,12	0,59	0,07	0,77	
Втеча-уникнення	0,02	0,90	-0,01	0,95	

Планування вирішення проблеми	0,38	<b>0,02*</b>	-0,04	0,80
Позитивна переоцінка	0,10	0,47	0,23	0,13

Примітка: \* $p \leq 0,05$ .

Аналізуючи показник R-квадрат, можна дійти висновку, що процес адаптації студентів до навчальної діяльності в умовах онлайн-формату пройшов більш успішно, ніж адаптація до академічної групи. Це явище пов'язане з обмеженням прямих комунікацій між студентами як під час занять, так і у неформальний час, що стало наслідком воєнного стану. Хоча адаптація до навчальної групи також відбулася, вона виявилася менш успішною в порівнянні з адаптацією до навчальної діяльності.

Порівнюючи одержані дані з дослідженням Березовської Л. І. 2018 року, можна відзначити зміни в адаптації студентів до вищих навчальних закладів. Зокрема, у статті «Психологічні аспекти адаптації студентів до закладу вищої освіти» зазначено, що студенти краще адаптуються саме до навчальних груп, де 22% мають високий рівень адаптації, а 61,2% – середній. Водночас 40,2% студентів першого курсу демонструють низький рівень адаптованості до навчальної діяльності.

Під час сесії, виявлено, що адаптація студентів до академічної групи розвивалася менш інтенсивно, ніж їх пристосованість до навчальної діяльності. Це свідчить про значний вплив соціальних чинників на здатність студентів інтегруватися в освітні процеси у вищих навчальних закладах [3].

В рамках дослідження була встановлена статистично значуща кореляція з копінг-стратегією «Планування вирішення проблеми», яка має коефіцієнт 0,02. На основі цих даних можна стверджувати, що адаптація до навчальної діяльності на 38% залежить від цієї стратегії подолання. Рівень студентської адаптації покращується у випадках, коли студенти ефективно використовують методи планування, наприклад складають план дій або роблять списки завдань. Майбутні дослідження будуть спрямовані на поглиблений аналіз стратегій

адаптації до навчальної діяльності та різноманітних копінг-стратегій, якими користуються студенти. Для проведення порівняльного аналізу даних використано однофакторний дисперсійний аналіз, який враховував розподіл студентів за віковими групами відповідно до рівнів їх адаптованості. В результаті було знайдено кореляцію між віком учасників дослідження та рівнем їх адаптації, що представлено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Аналіз однофакторної дисперсії щодо впливу віку студентів на їхню здатність адаптуватися до навчальної діяльності

Джерело варіації	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>Рзначення</i>
Між групами	502,11	40,00	12,55	<b>0,03*</b>
Всередині груп	233,00	35,00	6,66	
Разом	735,11	75,00		

Вік студентів впливає на їх здатність адаптуватися до початку сесії. Зазвичай, молодші студенти, особливо ті, хто лише починає освіту в коледжах або університетах, можуть відчувати підвищений рівень стресу та дискомфорту під час адаптації до нового освітнього середовища, багатогранних вимог і завдань. Водночас студенти з більшим досвідом можуть проявляти вищий рівень адаптованості завдяки накопиченим знанням і досвіду, що сприяють ефективній роботі з навчальними матеріалами та виконанню завдань.

Варто зауважити, що здатність адаптуватися до навчання визначається багатьма факторами, такими як попередній досвід, особистісні риси, соціальна підтримка і можливо відносини в сім'ї. Таким чином, хоча вік може впливати на здатність адаптуватися до навчального процесу, інші чинники теж мають значний вплив. Розглянемо, як копінг-стратегії, які використовують студенти, впливають на їхню здатність пристосовуватися до освітньої діяльності. Згідно зі статистичним аналізом t-критерію Стьюдента, при значенні  $p \leq 0.05$ , значних

відмінностей у копінг-стратегіях, таких як конфронтація, самоконтроль, прийняття відповідальності та уникання, не було виявлено. Це свідчить про те, що ці стратегії менш поширені серед студентів і незначним чином впливають на їхню адаптацію. Ймовірно, недовіра цих стратегій може бути обумовлена воєнною ситуацією в країні, коли події стають більш непередбачуваними, що ускладнює відповідальність.

В умовах конфлікту обставини часто не залежать від нас, що може пояснювати неефективність цих підходів і сприяти переходу до інших стратегій, таких як дистанціювання, пошук соціальної підтримки, планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка, які залежать від суспільного контексту. Подальший аналіз передбачає оцінку середніх показників прояву копінг-стратегій серед студентів відповідно до їхнього рівня адаптації до навчальної діяльності (табл. 2.4).

*Таблиця 2.4.*

Аналіз середніх значень використання студентами стратегій подолання стресу в зв'язку з їхніми рівнями адаптації до навчального процесу

Адаптованість до навчальної діяльності (середні значення)	Низький рівень адаптованості	Середній рівень адаптованості	Високий рівень адаптованості
	3,67	9,1	13,92
Дистанціювання	8,89	<b>11,05*</b>	8,92
Пошук підтримки соціальної	8,22	11	<b>11,36*</b>
Планування та вирішення проблеми	8,33	11,44	<b>13,28*</b>
Позитивна переоцінка	11,11	12,83	<b>14,8*</b>

Примітка: \* $p \leq 0,05$ .

Інтенсивність застосування копінг-стратегій, таких як «дистанціювання», «пошук соціальної підтримки» та «планування вирішення проблем», поділяється на такі рівні: 0-6 для низького, 7-12 для середнього і 13-18 для високого. Для

стратегії «позитивна переоцінка» інтервали інші: 0-7 для низького, 8-14 для середнього і 15-21 для високого рівня. З метою виявлення значущих відмінностей між проявами кожної копінг-стратегії у контексті адаптації до навчальної діяльності застосовано t-критерій Стьюдента.

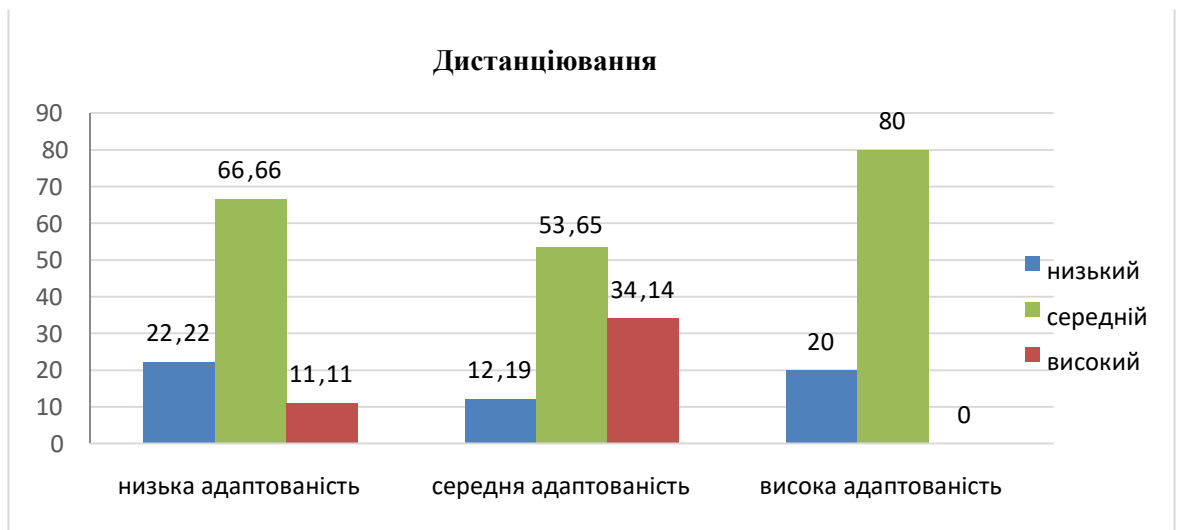
При рівні значущості  $p \leq 0,05$  виявлено наступні відмінності: середній рівень дистанціювання має показник 0,01, середній рівень пошуку соціальної підтримки - 0,03, високий рівень планування вирішення проблеми - 0,00, а високий рівень позитивної переоцінки - 0,04. Дані аналізу свідчать про те, що позитивні копінг-стратегії, такі як «пошук соціальної підтримки», «планування вирішення проблеми» та «позитивна переоцінка», суттєво сприяють ефективній адаптації до навчальних завдань.

Водночас, стратегія «дистанціювання», хоч і вважається менш конструктивною, не знижує адаптаційні можливості студентів у цьому дослідженні. Це дозволяє підтвердити і навіть розширити гіпотезу про те, що хоча позитивні стратегії мають більш сприятливий вплив на адаптацію, негативні стратегії, такі як дистанціювання, не завжди мають згубний ефект. Студенти з середнім рівнем адаптації часто використовують стратегію «дистанціювання», яка може мати терапевтичний ефект у складних умовах, наприклад у періоди військового конфлікту, дозволяючи мінімізувати емоційні стреси та шукати нові підходи до проблем.

Попри те, що дистанціювання виявилось нейтральним стосовно адаптаційної здатності в цьому дослідженні, воно сприяє пристосуванню до навчального процесу за несприятливих умов. За наявними даними, студенти із середнім рівнем адаптації у 70,73% випадків вибирають стратегію пошуку соціальної підтримки, що підтверджує її дієвість у мінімізації стресу. Натомість студенти з низьким рівнем адаптації користуються цією стратегією лише у 33,33% випадків, що може свідчити про труднощі в соціальній взаємодії або недостатність підтримки.

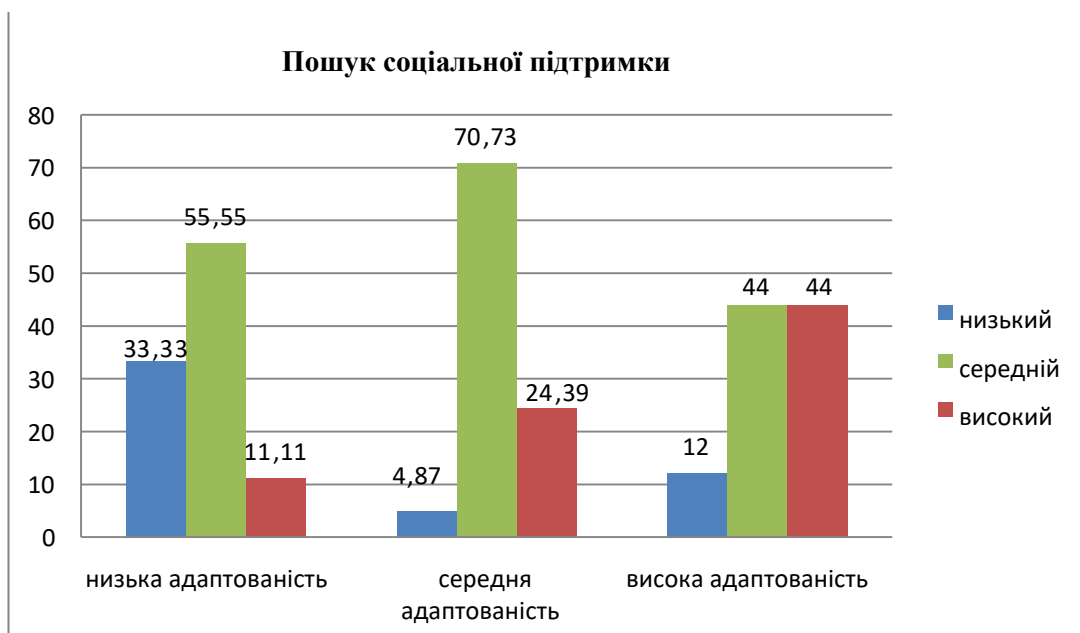
Студенти з високим рівнем адаптації використовують пошук соціальної підтримки на середньому і високому рівнях на 44%, що свідчить про значну роль

цього фактора у їхньому успіху, хоча вони можуть також застосовувати інші методи залежно від ситуації. Дослідження демонструє, що студенти з високим адаптаційним потенціалом у 64% випадків приймають стратегію планування вирішення проблеми, що наголошує на їхній здатності ефективно організувати дії та знаходити рішення.



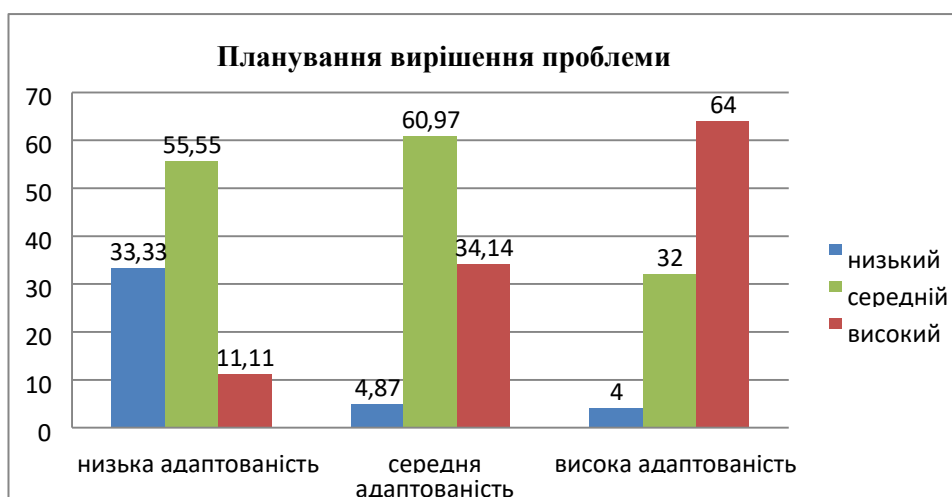
**Рис. 2.1. Рівні прояву копінг-стратегії «Дистанціювання» у людей з різними рівнями адаптації до навчального процесу (%)**

Студенти із середнім рівнем адаптованості використовують стратегію «Планування вирішення проблеми» у 60,97% випадків, що показує їхню здатність до планування та вирішення проблем, але вказує на можливу потребу в додатковій підтримці у складних обставинах. Нарешті, студенти з низькою адаптованістю менш схильні до використання стратегії «Планування вирішення проблеми», застосовуючи її лише у 33,33% випадків.



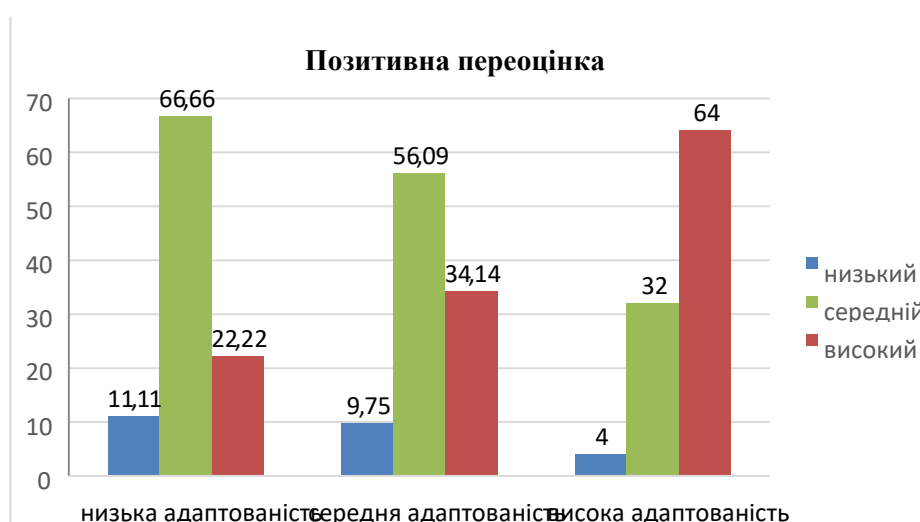
**Рис. 2.2.** Ілюструє рівень застосування копінг-стратегії «Пошук соціальної підтримки» серед осіб із різною адаптованістю до навчання, виражений у відсотках

Це може свідчити про наявність труднощів у плануванні та розв'язанні проблем, що позначається на їхньому пристосуванні до навчального середовища та життєвих викликів. Дослідження показує, що студенти з високою адаптованістю частіше вдаються до копінг-стратегії «Позитивна переоцінка» порівняно з тими, хто має низьку адаптованість, що свідчить про більш оптимістичний підхід до негативних ситуацій і здатність швидше налаштуватися на позитив.



**Рисунок 2.3.** Відсоткові показники застосування стратегії копіngu «Планування вирішення проблеми» серед осіб з різними рівнями пристосованості до освітнього процесу

Студенти з низьким рівнем адаптованості рідше використовують дану стратегію, що може свідчити про їхню схильність до негативного сприйняття складних ситуацій та відчуття неспроможності або безнадійності. Для виявлення взаємозв'язку між копіng-стратегіями студентів і їхнім рівнем адаптованості було проведено кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта Пірсона для лінійної кореляції.



**Рисунок 2.4.** Відсоткові показники активізації копіng-стратегії «Позитивна переоцінка» у групах осіб з різними рівнями пристосованості до навчання

Завдяки достатньої кількості учасників досліджень, а саме 75 осіб, дозволило визначити 73 ступені свободи. Для рівня значущості  $p \leq 0,05$  критичне

значення коефіцієнта кореляції Пірсона становить 0,23. У таблиці 2.6 представлено дані щодо кореляційного взаємозв'язку. Аналіз отриманих результатів, відображених у таблиці 2.6, дозволяє зробити такі висновки.

По-перше, копінг-стратегії «Планування вирішення проблеми» та «Позитивна переоцінка» демонструють значний кореляційний зв'язок з адаптацією студентів до навчальної діяльності, який підтверджують коефіцієнти кореляції 0,38 та 0,32 відповідно.

Таблиця 2.6.

Кореляційні зв'язки між копінг-стратегіями та адаптованістю студентів

	Адаптованість до навчальної групи	Адаптованість до навчальної діяльності
Конфронтанційний копінг	0,19	0,04
Дистанціювання	0,08	-0,14
Самоконтроль	0,10	0,00
Пошук соціальної підтримки	0,17	<b>0,28*</b>
Прийняття відповідальності	0,16	0,02
Втеча-уникнення	0,13	-0,06
Планування вирішення проблеми	0,18	<b>0,38*</b>
Позитивна переоцінка	<b>0,26*</b>	<b>0,32*</b>

Крім того, копінг-стратегія «Пошук соціальної підтримки» виявляє помірну кореляцію з адаптацією до освітньої діяльності з коефіцієнтом 0,28. Копінг-стратегія «Позитивна переоцінка» також має помірний кореляційний зв'язок з адаптованістю до навчального колективу з коефіцієнтом 0,26. Наведені кореляційні показники вказують на те, що впровадження копінг-стратегій «Планування вирішення проблеми», «Позитивна переоцінка» та «Пошук соціальної підтримки» може благотворно вплинути на загальну адаптованість студентів до освітнього процесу. Спостерігається тенденція до того, що значення

коефіцієнтів кореляції для адаптації до навчальної групи є нижчими у порівнянні з адаптацією до навчальної діяльності. Це вказує на те, що копінг-стратегії відіграють більш значущу роль у формуванні адаптації студентів до навчального процесу, ніж до їх соціального оточення.

## Висновки до 2 розділу

Дослідження дозволило з'ясувати, що сучасне уявлення про копінг-стратегії значно розширило свої межі у порівнянні з започаткованими раніше концепціями. Особливо важливо враховувати індивідуальні відмінності у виборі та ефективності різних підходів до подолання стресу. Встановлено, що успіх копінгу визначається не лише обраною стратегією, але й контекстом ситуації, особистісними ресурсами та соціокультурними факторами. Виявлено, що адаптивні копінг-стратегії мають позитивний зв'язок з емоційним інтелектом, самоефективністю та соціальною підтримкою. На противагу, неадаптивні стратегії часто асоціюються з підвищеним рівнем тривожності та депресивними станами. Особливе значення мають когнітивні копінг-стратегії, які допомагають переосмислити стрес і знайти конструктивні рішення. Аналіз сучасних досліджень підкреслює важливість розвитку гнучкості у застосуванні копінг-стратегій. Здатність адаптуватися до вимог ситуації є ключовим фактором психологічної адаптації. Вибір копінг-стратегій набуває важливого значення у професійній діяльності, особливо в умовах високого стресу та невизначеності. Викликає дискусію питання класифікації копінг-стратегій.

Хоча поділ на проблемно- та емоційно-орієнтовані стратегії залишається найбільш визнаним, сучасні дослідники пропонують складніші диференційовані підходи. Теоретичний аналіз дозволяє зробити такі узагальнення: еволюція поняття копінг-стратегій демонструє перехід від простих механістичних моделей до комплексних інтегративних підходів; сучасне розуміння копінгу базується на синтезі різних теоретичних напрямків і враховує біологічні, психологічні та соціокультурні аспекти. Перспективним напрямком досліджень є дослідження змін копінг-стратегій у контексті глобальних викликів, таких як пандемії та соціальні кризи. Важливим аспектом є розробка програм втручання, спрямованих на розвиток адаптивних копінг-стратегій у різних вікових та професійних групах.

У рамках дослідження копінг-стратегій студентів було залучено копінг-тест Лазаруса. Для оцінки рівня адаптованості студентів до навчального процесу застосовано методику оцінювання адаптації студентів у ЗВО. Результати описової статистики щодо копінг-стратегій та адаптованості студентів демонстрували нормальний розподіл значень, що дозволило подальше застосування параметричних методів статистики. За допомогою регресійного аналізу виявлено, що адаптація до навчальної діяльності відбувається більш успішно, ніж до навчальної групи. Однофакторний дисперсійний аналіз показав, що вік студентів впливає на рівень їх адаптованості до навчальної діяльності: молодші студенти проявляють дещо нижчий рівень у порівнянні з більш досвідченими.

Аналіз t-критерієм Стьюдента визначив суттєві показники для різних копінг-стратегій залежно від розподілу за рівнями адаптованості до навчальної діяльності. Було встановлено середній рівень напруженості для стратегії «Дистанціювання» та «Пошук соціальної підтримки», а також високий рівень напруженості для стратегій «Планування вирішення проблеми» і «Позитивна переоцінка». Це підтвердило та уточнило гіпотезу дослідження: позитивні копінг-стратегії сприяють вищому рівню адаптованості, тоді як негативні стратегії не мають суттєвого впливу.

Аналіз за допомогою t-критерію Стьюдента виявив значущі показники для різнорідних копінг-стратегій залежно від рівня адаптованості до навчальної діяльності. Було визначено, що стратегії «Дистанціювання» та «Пошук соціальної підтримки» характеризуються середнім рівнем напруженості, тоді як «Планування вирішення проблеми» і «Позитивна переоцінка» демонструють високий рівень напруженості. Це підтверджує та конкретизує гіпотезу дослідження: позитивні копінг-стратегії сприяють вищій адаптованості, тоді як негативні стратегії не чинять значного впливу.

Аналіз виборів копінг-стратегій студентами з різним рівнем адаптаційної компетентності до навчання свідчить про часте використання позитивних стратегій, таких як «Пошук соціальної підтримки», «Планування вирішення

проблеми» та «Позитивна переоцінка», саме тими, хто має високий рівень адаптованості. Навіть стратегія «Дистанціювання», хоча і застосовується часто, не знижує їхню адаптаційну здатність, а навпаки, сприяє успішній адаптації до навчання в умовах воєнного стану. Виявлено кореляційний зв'язок між копінг-стратегіями, такими як «Пошук соціальної підтримки», «Планування вирішення проблеми» та «Позитивна переоцінка», які сприяють процесу адаптації до навчальної групи та діяльності. Отже, використання цих стратегій здійснює позитивний вплив на процес адаптації студентів до навчальної діяльності.

## **РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕФЕКТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМИ РІВНЯМИ АДАПТОВАНОСТІ ДО НАВЧАННЯ**

### **3.1. Теоретичні підходи до розвитку ефективних копінг-стратегій**

Копінг-стратегії, призначені для регулювання стресу та емоцій, а також для вирішення завдань і досягнення цілей, є важливим аспектом психологічних досліджень. Психологи створюють теоретичні рамки для опису та систематизації цих стратегій. Однією з впливових моделей у цій сфері є робота Р. Лазаруса та С. Фолкмана 1984 року, що досліджує динаміку взаємодії між стресовими факторами та копінг-стратегіями. Вони виділили дві ключові категорії стратегій: орієнтовані на проблему (спрямовані на розв'язання проблем) та емоційно-орієнтовані (спрямовані на управління емоційними реакціями). Модель Лазаруса і Фолкмана аналізує процеси, що охоплюють реакцію організму на стрес, включаючи оцінювання ситуацій та стратегії подолання. Оцінка ситуації передбачає визначення загрозувального потенціалу й здатності викликати стрес, а також наявність ресурсів для подолання цих викликів [38].

Вперше поняття копіngu було введено Леонардо Мерфі. Традиційно під копіngом розуміється здатність особи розв'язувати життєві проблеми, поведінка якої спрямована на подолання життєвих труднощів. Копінг формує арсенал методів для зниження емоційного стресу. Реакції людини на стрес можуть бути як довільними, так і мимовільними. Довільні реакції включають у собі свідомий, вольовий вплив і прийняття рішень. Мимовільні ж реакції залежать від темпераменту, певних вроджених якостей або набуті через багаторазове повторення, досягаючи рефлексивного рівня без необхідності у вольовій регуляції [37].

Концепція стресу вперше була введена Волтером Бредфордом Кенноном, який визначив стрес як емоційне напруження, що стимулює реакцію "боротися або тікати". Надалі це поняття було переосмислене Гансом Сельє, який виділив два протилежні полюси стресу: дистрес та еустрес. Дистрес розуміється як

негативна реакція організму на загрозу, тоді як еустрес трактує будь-який зовнішній вплив, включно з позитивними подіями, таким, що все одно викликає певну реакцію організму. Дистрес є руйнівним, тоді як еустрес зберігає організм у тонусі. Для детальнішого вивчення копінг-стратегій Річард Лазарус розробив концепцію психологічного стресу в межах когнітивної теорії [39].

На думку Лазаруса, стрес виникає як результат дисгармонії між індивідуальним сприйняттям ситуації та доступними ресурсами для її вирішення. Людина суб'єктивно оцінює ситуацію як стресову, визначаючи рівень її стресогенності і власні можливості упоратися з нею. Ключові підходи до дослідження копінг-поведінки базуються на теоріях персонально-орієнтованих механізмів, запропонованих Карлом Меннінгером, який розглядав копінг як засіб для зменшення внутрішнього напруження. Меннінгер аналізував копінг-механізми та оцінював їх за паталогічним ступенем. Інші дослідники, такі як Анна Фрейд та Джордж Вайлант, вивчали копінг з погляду захисних механізмів психіки. Згідно з теорією характеристик особистості, копінг постає як сукупність індивідуальних рис, що впливають на реакцію людини на стресові обставини. Для Лазаруса копінг залежить від конкретних ситуацій і особи, яка реагує на них визначеним чином.

Найбільш розгорнута концепція копінг-стратегій представлена Річардом Лазарусом, який визначав «копінг» як способи психологічного захисту, які спрямовують поведінку людини в специфічних умовах. Відповідно до Лазаруса, копінг-стратегії формуються в індивіда під впливом психотравмуючих подій. Сучасний науково-психологічний дискурс трактує копінг як динамічний процес, що характеризується постійними патернами, які зумовлюють специфічні реакції та модель поведінки. Вибір поведінки в рамках копінг-стратегій визначається низкою факторів, серед яких: «Я-концепція», тобто стратегії, обрані людиною, співвідносяться з її самовідчуттям, соціальним статусом, рівнем матеріального забезпечення, духовними та вольовими особливостями, фізичними можливостями; локус контролю, тобто стратегії можуть бути інтернальними, що передбачають активну взаємодію з проблемою, або екстернальними –

спрямованими на уникнення та дистанціювання; емпатія також має значення, оскільки рішення можуть впливати на інших; нарешті, ситуаційні умови, в яких опинився індивід у стресовій ситуації, диктують вибір стратегії [40].

Копінг-ресурси, які можуть підтримувати індивіда у стресогенній ситуації, включають ресурси особистості (як-от «Я-концепція», інтернальний локус контролю), когнітивну галузь та афіліаційну складову; емпатію; ставлення до світу, духовність та ціннісну структуру мотивації; а також соціальні ресурси – оточення та здатність знаходити і надавати соціальну підтримку. Інтернальний локус контролю, тобто здатність керувати своїм життям і брати за нього відповідальність, є значущим особистісним ресурсом для адаптивної поведінки. Він значною мірою впливає на вибір способу адаптації до соціальної сфери та життєвого стилю.

Річард Лазарус і Сьюзан Фолкман виділили вісім основних копінг-стратегій:

- планування вирішення проблеми передбачає зусилля спрямовані на зміну ситуації через аналіз проблеми та розробку плану дій;
- конфронтаційний копінг охоплює активні дії задля змін і може включати ступень агресії та ризик;
- прийняття відповідальності пов'язане з усвідомленням своєї ролі в проблемі і прийняттям рішень щодо її вирішення;
- самоконтроль звертає увагу на гальмування емоцій та дій, рефлексію впливу стресової ситуації;
- позитивна переоцінка орієнтує на пошук благородних аспектів і переваг у стресових обставинах;
- пошук соціальної підтримки охоплює звернення по допомогу до оточуючих;
- дистанціювання виявляється у когнітивних зусиллях для зменшення важливості ситуації;

- уникнення і втеча від проблеми переплітаються з тенденцією до ескапізму і сприяють формуванню адиктивних звичок. Ці стратегії були класифіковані на чотири основні категорії.

Перша група включає планування вирішення проблем, конфронтацію, прийняття відповідальності. Ці стратегії характеризуються активною участю особи в ситуації, де вона вживає певні дії для вирішення.

Друга група складається зі стратегій самоконтролю та позитивної переоцінки. Тут людина контролює свій стан і працює над розв'язанням проблеми шляхом зміни психологічного сприйняття, намагаючись побачити ситуацію в більш прийнятному світлі. До третьої групи належать стратегії дистанціювання та уникнення, які передбачають відсторонення від ситуації та відмову від спроб змінити її чи власний стан, що характерне для зовнішнього локусу контролю.

Четверта група – стратегія пошуку соціальної підтримки. Ця стратегія не дозволяє самостійно розв'язати проблему, але водночас не змушує покидати ситуацію. Людина шукає підтримки серед інших, щоб розподілити відповідальність та зменшити стресовий вплив.

На думку Р. Лазаруса, копінг-поведінка є комплексним процесом, де певні стратегії використовуються частіше при різних стресових умовах. Під час стресу люди застосовують багато різних механізмів подолання. Копінг стає посередником у вираженні емоцій, причому різні емоції пов'язані з певними стратегіями подолання. Р. Моос та Д. Шеффер виділили три стратегії копінг-поведінки:

- перша - фокусування на поведінці та аналізі значення ситуації;
- друга - фокусування на проблемі й прийнятті рішень для її подолання;
- третя - управління емоціями для підтримки емоційної рівноваги.

Основне припущення цієї моделі полягає в тому, що стресори та ресурси особи поруч з життєвими кризами та змінами взаємодіють, визначаючи її здоров'я та самопочуття. Модель складається з п'яти компонентів, які пов'язані між собою і впливають одне на одного.

Перший компонент – персональна система з особистими стресовими факторами і ресурсами. Соціальна підтримка, стан здоров'я та фінансові складові формують другий компонент – контекстуальні стресори й ресурси.

Третій компонент охоплює життєві обставини й кризи, що включають розвиток і травми. Цей розвиток впливає на підсумкове здоров'я та добробут. Копінг-стратегії й ресурси виконують важливу роль у пом'якшенні стресу, формуючи четвертий компонент.

Останній компонент представляє результати впливу стресу на здоров'я, як позитивного, так і негативного. С. Перін і Дж. Шулер запропонували класифікацію за стратегіями зміни бачення проблеми, зміни самої проблеми та керування емоційним дистресом. Вони вперше використали метод інтерв'ю, що дозволив діагностувати відповіді, які змінюють умови, суб'єктивне бачення ситуації й контролюють негативні відчуття. Е. Фрайденберг і Р. Льюїс вивчали підліткові копінг-стратегії. Їхні основи включають продуктивну копінг-поведінку через переоцінку ситуації, досягнення та оптимізм; соціальну копінг-поведінку шляхом пошуку підтримки; і непродуктивну копінг-поведінку як ігнорування, тривога, уникнення діяльності.

У науковій літературі, зокрема, зазначаються три ключові критерії для класифікації копінг-стратегій. По-перше, вони поділяються на: емоційно-проблемний, емоційно-фокусований та проблемно-фокусований копінг. По-друге, ці стратегії можна розрізнити як когнітивно-поведінкові або внутрішні, «відкриті» поведінкові та ті, що орієнтуються на зовнішні дії. Третій критерій пов'язаний з успішністю або неуспішністю копінгу. Згідно з «Его»-орієнтованою теорією, копінг розглядається як найбільш зріла функція Его, що вказує на вищий рівень особистісного розвитку. Захисні механізми, які на відміну від копінгу не є під контролем особистості, свідчать про невротичний розвиток. В психоаналітичній теорії як копінг, так і захисні механізми «Я» мають ієрархічну структуру. К. Меннінгер відзначає «регресію» як найнижчий або «психотичний» рівень. Н. Хаан використовує терміни «фрагментація» і «розпад особистості». Захисні механізми спрямовані на зменшення психологічного дискомфорту та є

формами підсвідомої діяльності. Вони покликані полегшити вплив об'єктивних обставин, що травмують особистість.

За З. Фрейдом, захисні механізми – це адаптаційні процеси, що допомагають справитися з внутрішніми переживаннями. Вони переважно підтримують певну «я»-концепцію, блокуючи інформацію, що може зруйнувати уявлення про себе. На відміну від захисних механізмів, копінг-стратегії базуються на свідомій регуляції. Копінг – це свідомий вибір стратегії дій для вирішення проблеми, тоді як захисний механізм підсвідомо формує ставлення до проблеми, залишаючи особу заручником власного сприйняття. Дослідники можуть інтерпретувати копінг як свідомий варіант психологічного захисту, виводячи підсвідоме на свідомий рівень. Інші наголошують на різниці між захисними механізмами та копінгом, вказуючи на те, що копінг може бути як свідомим, так і несвідомим, а захисні механізми не завжди підходять під категорію копіngu [9].

Згідно із З. Фрейдом, існують два підходи до боротьби зі страхом: співпраця з ним або дозволення підсвідомості модифікувати сприйняття, що є пасивним способом. Це знаходить відображення в теорії Лазаруса, яка розділяє копіngи на орієнтовані на проблему та на емоції. Погляди З. Фрейда на захисні механізми розглядають їх як вроджену захисну структуру «Его». Однак А. Фрейд вважала, що вони є результатом розвитку і навчання. Вона вважала їх індивідуальними показниками рівня адаптованості особистості. Захисні механізми за А. Фрейд включають перцептивні, інтелектуальні та рухові автоматизми. Дж. Вейлант також систематизував концепцію захисних механізмів, назвавши їх «інтрофізичними засобами адаптації». Він поділив їх на чотири рівні і вважав їх здебільшого здоровими. Н. Хаан зробила значний внесок у его-орієнтований напрям, виділивши три модальності его-процесу: копіng, захист і фрагментацію. Копінгу властива цілеспрямованість і вибір; він коригується люди. Н. Хаан зробила значний внесок у дослідження его-орієнтованого підходу, виділивши три модальності его-процесу: копіng, захист і фрагментацію.

Для копінгу характерні цілі та вибір, він коригується особистістю, залежить від самовираження та орієнтований на логіку. Захист відзначається ригідністю та спотвореним сприйняттям реальності. Фрагментація характеризується автоматизмом, афективністю та ірраціональністю. За Н. Хаан визначено чотири функції его-механізмів: когнітивна (включає сортування, ототожнення та символізацію), функція рефлексивного сприйняття (з відстроченими реакціями та сенситивністю), функція фокусування уваги (селективність свідомості) і регуляція афективних імпульсів (включає диверсифікацію та обмеження).

Копінг вважається найвищим рівнем его-механізмів як «нормальна модальність», спрямована на вирішення проблем без спотворення логіки. Людина, оцінюючи власні інтереси, приймає рішення самостійно, використовуючи копінг для знаходження розумних рішень. Захисні механізми є пасивними стратегіями, не спрямованими на зміни, а лише знімають напруження. Фрагментація, як найнижчий рівень, полягає в уникненні певних аспектів особистості.

Локус контролю суттєво впливає на копінг-стратегії. За теорією вивченої безпорадності, екстернальний локус контролю формує невротичний захисний механізм, що захищає особистість від руйнівного впливу, але сприяє дезадаптивній поведінці. Р. Лазарус описує це як емоційно-центровану тенденцію в боротьбі зі стресом, де людина уникає проблеми замість її вирішення. У висновках Н. Хаан зазначається, що людина часто залишається на рівні захисного механізму, не переходячи до активного копінгу, залишаючись під контролем підсвідомого.

Вивчена безпорадність, також відома як особистісна безпорадність, є стійкою емоційною характеристикою, що виражає порушення мотивації. Вона виникає внаслідок впливу невідконтрольованих ситуацій і проявляється через комплекс жертви обставин. Дослідження цього феномена визначають три основні джерела його виникнення: особистий досвід перебування в

неконтрольованих умовах, спостереження за іншими безпорадними людьми та відсутність самостійності в дитинстві.

Вивчена безпорадність супроводжується мотиваційним, емоційним та когнітивним дефіцитом. Мотиваційний дефіцит характеризується суб'єктивним відчуттям неможливості змінити ситуацію, емоційний проявляється у заниженій самооцінці й зниженому, а іноді й депресивному настрої. Екстернальні особистості не завжди мають ознаки вивченої безпорадності чи позиції жертви, проте вони знаходяться ближче до цього стану. Вивчену безпорадність можна розглядати як крайню форму прояву екстернальності. Навпаки, особистості з вираженою інтернальністю застосовують проблемно-орієнтовані копінг-стратегії. Згідно з Лазарусом, такі індивіди мінімізують міжособистісні конфлікти і керують власним життям на засадах власної волі.

Вчений Н. Хаан відзначає таких людей як таких, що досягли найвищого рівня розвитку его-механізмів. Проведений аналіз копінг-стратегій вченими К. Меннінгером, Р. Лазарусом, С. Фолкманом і Н. Хаан разом з іншими дослідниками, запропонував підходи до визначення цих стратегій як специфічних реакцій на стрес. Ці реакції систематично застосовуються впродовж кількох стресових ситуацій. Зроблено висновок, що копінг-поведінка формується під впливом численних внутрішніх і зовнішніх факторів, включаючи особистісні ресурси і соціальне оточення. Таке поведінкове реагування визначає життєдіяльність людини, впливаючи на її поведінку під час стресу, ставлення до себе, звички та взаємодію з іншими людьми, чим визначає напрямки для подальшого вивчення цього феномену.

Оцінка поділяється на первинну і вторинну: первинна охоплює миттєве і неусвідомлене визначення важливості ситуації для благополуччя особистості, тоді як вторинна оцінка є більш усвідомленою і враховує доступні ресурси для вирішення ситуації. Стратегії подолання можуть бути активними або пасивними.

Активні стратегії включають конкретні дії: планування, пошук інформації тощо. Пасивні передбачають уникнення чи зайняття заперечливих форм поведінки. Вибір копінг-стратегій залежить від того, як індивід оцінює

ситуацію та свої можливості щодо дії в ній. Інша модель, розроблена Річардом Лазарусом, додає глибини розуміння цих процесів. Вона акцентує увагу на впливі первинної і вторинної оцінок та аспектів переоцінювання на формування стресової реакції.

На перших етапах оцінювання визначається рівень загрозливості події; якщо подія сприймається як загроза, активізується реакція стресу. Вторинна оцінка дозволяє детальніше проаналізувати наявні ресурси для вирішення ситуації та визначити найбільш відповідні стратегії. Переоцінка передбачає можливість зміни первинного сприйняття події на підставі нової інформації. Таким чином, обидві моделі наголошують на значимості оціночних процесів у формуванні стресу. Це дозволяє професіоналам у сфері психологічної допомоги краще зрозуміти механізми впливу стресу на особистість і сприяти розвитку й удосконаленню їх здатностей до адекватного оцінювання подій і адаптації до викликів.

Третій теоретичний підхід до розробки дієвих копінг-стратегій ґрунтується на ресурсному підході. Згідно з цією моделлю, копінг-стратегії є засобом забезпечення ресурсами, необхідними для успішного подолання стресових ситуацій. Вона передбачає, що люди здатні досягати кращих результатів, коли зосереджуються на наявних ресурсах, а не на відсутніх.

У цій моделі копінг-стратегії класифікуються на дві основні категорії: ті, що спрямовані на здобуття нових ресурсів, і ті, що акцентуються на використанні наявних. Стратегії першої категорії можуть охоплювати налагодження соціальних контактів, збір інформації, оволодіння новими знаннями та навичками, а також пошук нових можливостей. Такі підходи дозволяють індивідам розширювати свої горизонти та вдосконалювати особисті навички та ресурси, що сприяє підвищенню впевненості в собі та зменшенню рівня стресу під час сесії. Натомість стратегії, зосереджені на використанні вже наявних ресурсів, включають управління емоціями, прийняття поточної ситуації, застосування набутих навичок і досвіду, а також активну реакцію на виникаючі проблеми.

Дані підходи допомагають ефективно використовувати доступні ресурси для успішного подолання стресів. Таким чином, модель копінг-стратегій на основі ресурсного підходу пропонує різноманітні способи розробки дієвих методів подолання, що здатні допомогти людям впоратися зі стресовими ситуаціями та покращити життєві результати. До того ж, модель емоційного інтелекту підкреслює важливість емоційного інтелекту як ключового елемента успішних копінг-стратегій. Емоційний інтелект включає як розуміння власних та чужих емоцій, так і вміння ними керувати та використовувати їх для досягнення поставлених цілей.

### **3.2. Особливості формування ефективних копінг-стратегій для навчання за допомогою методів когнітивно-поведінкової психотерапії**

Копінг-стратегії виступають як методи, за допомогою яких індивід керує своїми емоційними станами, поведінкою та думками у стресових чи складних життєвих умовах. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є одним із найефективніших психотерапевтичних підходів, спрямованих на розвиток ефективних копінг-стратегій. КПТ складається з двох основних компонентів: когнітивної та поведінкової терапії. Когнітивна терапія орієнтована на виявлення і корекцію негативних думок та переконань, що можуть викликати несприятливі емоційні реакції та поведінкові патерни.

Поведінкова терапія, у свою чергу, націлена на зміну небажаної поведінки та формування нових навичок. Далі розглянемо кожну з цих терапій докладніше. Когнітивна терапія, як підхід у психотерапії, концентрує увагу на трансформації негативних мисленнєвих конструкцій та переконань, що можуть бути причинами несприятливого настрою та поведінки. Фундаментальним аспектом цього підходу є усвідомлення зв'язків між думками, емоціями та поведінкою, які взаємодоповнюються. Зміна мисленнєвих установок може привести до поліпшення емоційного стану та поведінки. Цей метод є ефективним у лікуванні депресії, тривожних розладів, фобій та інших психологічних проблем [9].

Пацієнт співпрацює з психологом для ідентифікації та модифікації негативних думок та поведінки, прагнучи досягти позитивних змін. Поведінкова терапія спрямована на корекцію небажаних поведінкових реакцій і мисленнєвих патернів, що можуть стати джерелом емоційних проблем та психічних розладів. Вона базується на принципах класичного та оперантного обумовлення, передбачаючи можливість модифікації поведінки шляхом зміни асоціативних зв'язків між стимулами та реакціями, а також посилення бажаної поведінки з одночасним зменшенням небажаної.

Цей підхід демонструє ефективність у лікуванні депресії, тривожності, фобій, посттравматичного стресового розладу, проблем із вживанням психоактивних речовин, харчовими розладами та іншими психологічними проблемами. Під час поведінкової терапії клієнт разом із психотерапевтом визначають конкретні цілі та розробляють стратегії для їх досягнення. Серед таких стратегій можуть бути постановка цілей, контроль над мисленням, систематична десенсибілізація, моделювання, навчання навичкам поведінки шляхом експериментів. Основною метою поведінкової терапії є досягнення клієнтом кращого контролю над своєю поведінкою та зменшення небажаних емоційних реакцій і симптомів психологічних проблем [9].

У темі розвитку ефективних копінг-стратегій за допомогою методів когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) важливо, що клієнти можуть навчитися цим стратегіям під час психотерапевтичних сесій. Отримані у психотерапії копінг-стратегії можуть ефективно допомагати в управлінні стресом і вирішенні проблем, а також бути корисними у повсякденному житті. Для опанування цих стратегій використовуються різні техніки, як-от когнітивно-поведінковий аналіз, експозиційні техніки і релаксація, що адаптуються до специфічних запитів залежно від ситуації та цілей. Одним з підходів є навчання навичкам вирішення проблем, яке ґрунтується на принципах КПТ. Воно включає розвиток здатності до аналізу ситуацій, постановки цілей, пошуку альтернатив, оцінки результатів і вибору найкращого рішення. Для цього застосовуються техніки, такі як мозковий штурм, діаграми рішень і рольові ігри. Цей підхід заснований на ідеї

взаємозв'язку мислення, поведінки та емоцій. Зміна мислення та поведінки може значно поліпшити емоційний стан клієнта.

Основними компонентами даного підходу є глибокий аналіз проблематики, формулювання чітких цілей і завдань, а також розробка стратегій для їх ефективного вирішення. Клієнт навчається опанувати методики декомпозиції проблеми, генерування альтернативних способів розв'язання, всебічної оцінки результатів кожного з них та вибору найбільш оптимального рішення. Додатково наголошується на вдосконаленні комунікативних навичок і контролі над емоціями. Це сприяє налагодженню здорових взаємин, ефективному вирішенню конфліктних ситуацій і управлінню емоціями та стресом. Таким чином, навчання навичкам вирішення проблем в рамках когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) слугує комплексною стратегією для подолання психологічних перешкод і підвищення емоційного здоров'я. Інший методологічний підхід передбачає розвиток компетентності в управлінні емоціями, ґрунтуючись як на принципах КПТ, так і на теоріях емоційного інтелекту. Цей підхід включає розвиток здатності до виявлення та управління негативними емоціями і їх адекватного вираження [34].

Розвиток навичок управління емоціями представляє собою психологічний підхід, спрямований на сприяння людям в ефективному керуванні їхніми емоціями у повсякденному житті. Цей підхід охоплює набір методик і технік, які полегшують усвідомлення та контроль емоцій. Серед них варто згадати медитаційні тренінги, практики глибокого дихання, психофізіологічну регуляцію, когнітивну реструктуризацію та інші техніки. Основи цього підходу базуються на припущенні, що емоції можуть суттєво відобразитися на нашому житті та викликати деструктивні поведінкові реакції, які ускладнюють його. Одним із головних завдань розвитку навичок управління емоціями є підвищення усвідомленості щодо власних емоцій і розуміння їхнього впливу на поведінку. У контексті розвитку цих навичок психологи застосовують різноманітні методики, які допомагають індивідам навчитися розпізнавати, контролювати та долати негативні емоції.

Серед цих методик особливе місце посідають медитаційні практики, що сприяють покращенню уваги та концентрації, а також зниженню рівня тривожності. Практика глибокого дихання допомагає зменшити стрес і занепокоєння, тоді як психофізіологічна регуляція сприяє покращенню як фізичного, так і емоційного стану. Ще одним підходом є навчання навичкам поведінкової активації, часто засноване на когнітивно-поведінковій теорії. Цей метод передбачає розвиток у індивіда умінь активації в ситуаціях, що потребують вирішення проблеми. У рамках цього підходу використовуються такі техніки, як планування дій, встановлення пріоритетів та управління часом. Ціль цього підходу полягає в тому, щоб допомагати людям долати негативні емоції та труднощі, що можуть призводити до бездіяльності або відсутності мотивації. У цьому контексті психолог спільно з клієнтом розробляє план дій, що складається з конкретних кроків, спрямованих на досягнення цілей. Такий підхід орієнтується на конкретні завдання та цілі, дозволяючи особі проходити шлях від задумів до реальних вчинків [14].

Одним з ефективних способів використання є розробка персонального плану дій для вирішення конкретної проблеми. Зокрема, психолог може допомогти людині створити план пошуку роботи, що включатиме такі етапи: відстеження вакансій, підготовка резюме, подання заявок і таке інше. Крім того, психолог може використовувати методи, як-от «комбінована поведінкова терапія», яка поєднує навчання навичкам активації поведінки, зміну мислення і керування емоціями. Це дає можливість людям справлятися зі складними емоційними станами і поведінковими проблемами, такими як депресія, тривога, фобії тощо. Загалом, навчання навичкам активації поведінки є ключовим елементом когнітивно-поведінкової терапії, що сприяє людям у вирішенні повсякденних завдань, розвитку їхніх здібностей і досягненні поставлених цілей.

### **3.3. Програма розвитку ефективних копінг-стратегій студентів із різними рівнями адаптованості до навчання**

Для того, щоб сформувати дієві копінг-стратегії у навчальному середовищі, була розроблена програма з десяти зустрічей тривалістю вісімдесят хвилин кожна. Вона ґрунтується на принципах когнітивно-поведінкової терапії та психосинтезу, спрямованих на швидкі позитивні зміни в поведінці студентів під час сесії. Груповий формат виступає як потужний інструмент для вирішення міжособистісних складнощів під час навчання. В межах групових занять учасники мають можливість розвивати нові навички комунікації, експериментувати з варіантами поведінки та вдосконалювати ефективні копінг-стратегії у безпечному середовищі.

Група слугує мікрокосмом суспільства, що дозволяє чітко відобразити типові для реального життя відносини та зв'язки. Участь у таких групах сприяє розумінню психологічних аспектів, допомагає у саморозкритті, самодослідженні та самопізнанні, а також створює мотиваційну та емоційну базу для особистісного зростання. Навички, отримані під час групових занять, можуть бути застосовані у щоденному житті, під час навчання, сесії.

Програма спрямована на розробку ефективних копінг-стратегій для студентів з різними рівнями адаптації. Основна мета - ознайомити учасників з ключовими копінг-стратегіями та навчити їх ефективно застосовувати, виявляти неефективні підходи, які перешкоджають успішній адаптації, і допомогти освоїти контроль над вибором цих стратегій у стресових ситуаціях. Для дослідження були запрошені студенти першого і другого курсів, які мають недостатній або помірний рівень адаптації. Заняття вимагають підготовки просторого приміщення з належним освітленням і звукоізоляцією, а також забезпечення необхідної кількості крісел, розташованих по колу, плюс два додаткові місця. Програму можна адаптувати для онлайн-формату. Заняття проводяться раз на тиждень і включають десять тренінгів тривалістю 80 хвилин. Структура кожного заняття передбачає:

- 1) процедури знайомства та привітання;
- 2) перевірку домашнього завдання;
- 3) теоретичний модуль (презентації, інформаційні оголошення, дискусії, обговорення);
- 4) практичний модуль (вправи з використанням когнітивно-поведінкової терапії та комплексних психологічних методик);
- 5) отримання зворотного зв'язку;
- 6) підведення підсумків;
- 7) надання домашнього завдання;
- 8) завершення тренінгу.

Ефективність занять оцінюється шляхом аналізу змін у копінг-стратегіях студентів, що супроводжують їх на початку та по завершенні програми за методикою Лазаруса. Очікується, що студенти розвинуть більш ефективні (позитивні) стратегії подолання труднощів.

Програма з розвитку копінг-поведінки для студентів вищих навчальних закладів включає десять занять тривалістю вісімдесят хвилин кожне, і її впровадження можуть здійснювати практичні психологи. Завдання цієї серії спрямовані на аналіз та вдосконалення копінг-поведінки в ризикованих ситуаціях, з урахуванням індивідуальних психологічних особливостей учасників. По завершенні курсу студенти зможуть ефективно долати ризиковані, несприятливі та стресові ситуації за допомогою розвинутих індивідуальних стратегій вирішення життєвих проблем. Ці стратегії охоплюють когнітивні, емоційні та поведінкові техніки, а також особистісні ресурси.

Програма базується на поведінковому та когнітивному підходах у психології, які обрано з кількох причин. По-перше, обмежений час занять не дозволяє використовувати методи для глибинної психодіагностики або тривалої розвивальної роботи. По-друге, групова робота значно відрізняється від індивідуальних занять, а когнітивний та поведінковий підходи дозволяють працювати ефективно в команді без зниження якості програми. Необхідність у цій програмі виникла через недостатню кількість досліджень і розробок щодо

покращення копінг-поведінки студентів у ризикованих ситуаціях. Її завдання полягають у:

- Впорядкуванні знань про копінг-поведінку та її типи
- Розвитку копінг-поведінки та механізмів у ситуаціях ризику
- Сприянні появі нових способів подолання конфліктів у критичних умовах
- Навчанні методам емоційної саморегуляції в небезпечних ситуаціях
- Покращенні навичок міжособистісної взаємодії у складних умовах
- Збільшенні здатності долати стресові події, пов'язані з ризиком
- Зміні ставлення до ризикованих ситуацій завдяки контролю власних емоційних реакцій.

Для участі в групі запрошуюються студенти рівня «бакалавр» та «магістр» з закладів вищої освіти.

Очікувані результати програми:

1) Знання:

- основні види копінг-стратегій та копінг-механізми;
- методи розвитку копінг-стратегій в рамках когнітивно-поведінкового підходу;
- засоби емоційної саморегуляції для подолання ризикових ситуацій;
- особливості соціальної взаємодії в умовах ризику;
- методи подолання стресу, що виникає в ризикових обставинах.

2) Навички:

- застосовувати оптимальні копінг-механізми в критичних ситуаціях;
- знаходити внутрішні ресурси для подолання стресу в умовах ризику;
- змінювати ірраціональні думки на раціональні;
- адаптуватися до динаміки ризикової обстановки;
- вирішувати конфлікти, які супроводжують різні життєві ситуації;
- використовувати техніки когнітивно-поведінкової терапії для розвитку копінгу;
- поведінка під час сесії.

Тривалість програми: 10 занять по 80 хвилин.

Структура занять:

- 1) Вітання;
- 2) Інформаційна сесія;
- 3) Загальні вправи для розвитку копінг-поведінки, включають групову взаємодію, рефлексію, стресостійкість, психологічну гнучкість, навички вирішення конфліктів та релаксації;
- 4) Техніки когнітивно-поведінкової терапії;
- 5) Мозковий штурм, групова дискусія, бесіди;
- 6) Домашнє завдання;
- 7) Рефлексія (обговорення заняття);
- 8) Прощання.

Програма була розроблена з використанням методик таких спеціалістів: Я. Андрушко, Дж. Бек, М. Девіс, О. Кочкурова, Р. Лихи, С. Максименко, О. Прокоф'єва, Р. Сосло, Дж. Струп, К. Фопель, О. Царькова. Детальний опис програми та кожного заняття є в додатку А. Усі заняття проводилися онлайн. Загальна кількість учасників – 8 осіб. Роботу з розвитку копінг-поведінки в умовах ризику можна поділити на кілька основних напрямків:

1. Копінг-поведінка: знайомство учасників з поняттям «копінг», аналіз власної поведінки та розвиток ефективних стратегій за допомогою когнітивно-поведінкових технік.

2. Ірраціональне мислення: виявлення причин ірраціонального мислення та засоби його трансформації у раціональне, аналізування ірраціональних думок у повсякденному житті та їх раціоналізація.

3. Релаксація у ситуаціях ризику: техніки релаксації допомагають знімати небажане хвилювання в критичних обставинах, що покращує концентрацію та обдумане прийняття рішень. Комплексний підхід передбачав когнітивне та поведінкове осмислення стресових ситуацій і своєї реакції на них. Були впроваджені домашні завдання для закріплення навчального матеріалу і

практики в позаплановий час, таким чином поглиблюючи процес розвитку копінг-поведінки за межами уроків.

Розвиток копінг-поведінки в умовах ризику за допомогою когнітивно-поведінкової терапії ґрунтується на фундаментальних засадах теорії навчання. Першочергове завдання психолога полягає в донесенні до клієнта того, що допущення помилок є природним і звичайним аспектом людського досвіду. У рамках групової роботи акцент робився на природності помилок, з метою забезпечення комфорту кожного учасника. Згідно з принципом всеохоплення, стрес, викликаний ризиковими ситуаціями, здатен впливати як на когнітивну, так і на поведінкову сферу особистості.

Стрес завжди пов'язаний з внутрішньоособистісними конфліктами. Заняття, спрямовані на розвиток копінг-поведінки у ризикових ситуаціях, включають роботу не лише з поверхневими когнітивними елементами і раціональними установками, але й з більш глибокими аспектами – системою відносин до конфліктів, що виникають у таких умовах. Такі конфлікти часто стають основною причиною стресових станів. Одним із завдань реалізації програми було навчити студентів аналізувати себе з боку, що дозволяє їм отримати більше самоусвідомлення та змінювати своє мислення і поведінку – це є ядром когнітивно-поведінкової терапії.

Студенти ознайомилися із процесом аналізу від поверхневих думок до глибших причинних механізмів під час терапії. Взаємини в групі будувалися на принципах партнерства, де відповідальність розподілялася між студентами і психологом. Під час роботи в групах учасники ідентифікували свої нерациональні думки та непрагматичні форми копінг-поведінки при міжособистісній взаємодії.

На наступному етапі здійснювалася робота над формуванням більш бажаних когнітивних та поведінкових стратегій. У методі когнітивно-поведінкової терапії в контексті роботи з ризикованими ситуаціями, що можуть викликати стрес, виділяються три ключові принципи:

1. Усвідомлення актуальної проблеми.

2. Розробка альтернативних стратегій – включає розуміння підходів у різних ризикових ситуаціях, застосування інформаційних алгоритмів та формування стосунків.

3. Інтеграція нових навичок у повсякденне життя. У результаті виконаної роботи студенти не лише покращили розуміння власної поведінки, але й змогли її трансформувати і вдосконалити.

У дослідженні використовували три методики для оцінки схильності до ризику та основних копінг-поведінкових стратегій: PSK Шуберта, «Самооцінка схильності до екстремально-ризикованої поведінки» (М. Цуккерман), та «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана. Головною метою цього етапу було порівняти ефективність методик шляхом аналізу вхідних та вихідних показників у різних аспектах. Після проведення занять помітили суттєві зміни в рівні схильності до ризику та копінг-поведінці, типу «уникнення проблем».

Середні показники схильності до ризику у групі зросли на 5 одиниць; пошук гострих відчуттів збільшився на 1,14; непереносимість одноманітності підвищилася на 0,81; пошук нових вражень зріс на 0,39; неадаптивне прагнення до труднощів зменшилося на 0,14; здатність вирішувати проблеми покращилася на 1,57; пошук соціальної підтримки підвищився на 0,36; уникнення проблем знизилася на 4,76 одиниць. Загальні середні показники студентів до та після програми показали зміни в аспектах готовності до ризику, пошуку гострих відчуттів (ПГВ), непереносимості одноманітності (НО), пошуку нових вражень (ПНВ), неадаптивного прагнення до труднощів (НПТ), вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки та уникнення проблем.

До початку програми середній показник готовності до ризику становив 50,71, а після програми зріс до 55,75. Інші змінені середні значення включають підвищення ПГВ з 4,86 до 6,00 та зниження уникнення проблем з 18,14 до 13,38, тоді як інші параметри залишилися відносно стабільними. Проте не було виявлено статистично значущих відмінностей, що може свідчити про тенденцію до збільшення готовності до ризику та зменшення значущості стратегії уникнення проблем.

Відсутність статистично значущих результатів може пояснюватись кількома факторами:

2. Обмеження онлайн-апробації, що знижує участь студентів і ускладнює моніторинг їхньої уваги.
3. Скорочена тривалість програми, необхідність якої була обумовлена організаційними чинниками.
4. Мотиваційні аспекти, адже лише вмотивована особа може продемонструвати значні результати.
5. Епізодичність відвідування занять деякими студентами. Аналіз результатів студентів, які систематично відвідували заняття, продемонстрував суттєвіші зміни.

Готовність до ризику серед цих студентів збільшилась на 12,25 одиниць; пошук гострих відчуттів зріс на 1 одиницю, вирішення проблем зросло на 3 одиниці, пошук соціальної підтримки збільшився на 2,75 одиниці, а уникнення проблем знизилось на 3,5 одиниці. Отже, хоча систематичність участі показала свою важливість і сприяла покращенню показників, результати програми не набули статистично значущого характеру через обмежений обсяг апробації. Незважаючи на це, результати можуть бути визнані частково успішними.

### **3.4. Апробація програми розвитку ефективних копінг-стратегій студентів**

Для часткової апробації програми з розвитку ефективних копінг-стратегій було залучено вісім студенток першого курсу спеціальності «Психологія». Усі заняття відбувалися в онлайн-режимі на платформі ZOOM, загальна кількість занять склала чотири, з розрахунком одне заняття на тиждень. Під час тренінгових сесій учасниці дослідили свої власні копінг-стратегії, а також було проведено діагностику рівнів адаптованості студентів до умов навчання у вищому навчальному закладі. За результатами використання методики

оцінювання адаптації студентів у ЗВО, п'ятеро осіб мали високий рівень адаптованості до академічної діяльності, три особи — високий рівень адаптованості до навчальної групи.

Перше заняття було присвячене знайомству з учасницями тренінгу, створенню колективної згуртованості та представленню програми подальших занять. Використовувалися такі методи: групова та індивідуальна робота, обговорення і шерінг інформації. Учасниці активно залучалися до діяльності, були відкриті до комунікації та виконання завдань, залишивши позитивний зворотний зв'язок щодо нашої роботи.

Другий сесійний захід мав на меті надати визначення копінг-стратегіям та відпрацювати навички розв'язання проблем. Застосовувалися такі методи: групова та індивідуальна робота, робота в парах, дискусії та шерінг. Результатом цього заняття стало поглиблення знань учасницями щодо копінг-стратегії «Стратегія вирішення проблем», а також відпрацювання її використання.

Третє заняття присвячене розвитку та пошуку цікавих занять, підтримці та розвитку новітніх стратегій.

Четверте заняття орієнтувалося на ознайомлення з поведінковою стратегією «Уникнення» у контексті подолання стресу та навчання адекватному вибору цієї копінг-стратегії. Методика включала групову та індивідуальну роботу, дискусії, обговорення та шерінг. Учасниці отримали інформацію про позитивні й негативні аспекти стратегії «Уникнення» та про те, в яких ситуаціях вона може бути найефективнішою.

На початку і наприкінці занять учасники проходили діагностичні тести «Копінг-тест Лазаруса» і Методика оцінювання адаптації студентів у ЗВО, що дозволило оцінити ефективність програми. Результати опитування викладені у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Порівняння копінг-стратегій студентів до і після участі у програмі розвитку

Копінг-стратегії	До участі у програмі розвитку	Після участі у програмі розвитку
Конфронтаційний копінг	10,5	9,38
Дистанціювання	10	10,63
Самоконтроль	12,75	12,38
Пошук соціальної підтримки	12	10,25
Прийняття відповідальності	7,38	7,38
Втеча-уникнення	14,13	14,13
Планування вирішення проблеми	11,38	10,13
Позитивна переоцінка	12,63	12,63

Статистичні аналізи не виявили значущих відмінностей у напруженості копінг-стратегій учасників. Відсутність статистично значущих змін може бути зумовлена кількома факторами:

1. Тривалість навчального циклу була скорочена до чотирьох занять замість запланованих десяти.
2. Формат проведення часткової апробації в онлайн-режимі наклав певні обмеження на взаємодію між учасниками під час тренінгових зустрічей: не всі учасниці включали камери або активно залучалися до роботи.
3. Непослідовність відвідування занять деякими учасницями вплинула на загальну ефективність кінцевих результатів.

Оскільки дані оцінювалися на основі середніх показників групи, істотні індивідуальні зміни важко було зафіксувати. Протягом даного дослідження було проведено чотири тренінгові заняття, спрямовані на розвиток ефективних копінг-стратегій у студентів з різнорівневою адаптованістю. Заняття здійснювалися в дистанційному форматі, тривалістю 90 хвилин кожне. Під час сесій учасницям надавалися інформаційні матеріали у вигляді міні-лекцій, що

базувалися на структурованих презентаціях, присвячених основним видам копінг-стратегій та їх характеристикам.

Учасниці практикували застосування копінг-стратегій, аналізували власну поведінку в стресових ситуаціях та укріплювали нові знання. В цілому, результати можуть бути оцінені як задовільні: учасниці вдосконалили теоретичні знання та набули практичних навичок, розглянули особливості застосування копінг-стратегій у повсякденному житті.

### Висновки до розділу 3

У дослідженні було проаналізовано, як когнітивно-поведінкова терапія сприяє розвитку ефективних стратегій копінгу серед студентів з різними рівнями адаптованості. Головною метою є навчити студентів краще керувати своїми емоціями та стресом під час сесії, що в результаті підвищує їх хороше навчання та позитивний вплив на здоров'я та емоційний стан. Для формування цих стратегій використовуються різноманітні техніки когнітивно-поведінкової терапії, такі як когнітивна перебудова, тренування релаксації та відсторонення від проблеми.

Ці методи гнучко адаптуються до потреб кожного клієнта, щоб допомогти їм знаходити ефективні способи управління емоціями в стресових ситуаціях. Було створено програму, яка спрямована на розвиток таких копінг-стратегій у студентів із різними рівнями адаптації.

Частина цієї програми випробували в онлайн-форматі за участю восьми першокурсниць спеціальності «Психологія». Результати показали, що статистично значущих відмінностей не виявлено, що можна пояснити обмеженістю програми, дистанційним форматом і нерегулярністю відвідування занять.

У фокусі когнітивно-поведінкової психології знаходиться саме поведінка особистості. Цей напрямок базується на опрацюванні когнітивних процесів, зокрема на моделюванні мислення.

Когнітивно-поведінкова терапія ефективна у разі роботи з ірраціональними думками та для покращення поведінкових патернів. Розвиток копінг-стратегій у ризикованих ситуаціях за рахунок цієї терапії спирається на принципи теорії навчання.

Емоційно-сфокусований підхід щодо поведінки в ризикових ситуаціях передбачає, що хоча людина може не контролювати стресор, вона здатна навчитися керувати власною реакцією.

Програма, що пропонується, складається з десяти занять і спрямована на розвиток компетентності в копінг-поведінці у ризикових умовах.

Відбулася часткова апробація програми через п'ять онлайн зустрічей з сімома студентами.

Серед учасників, які систематично відвідували заняття, рівень схильності до ризику відчутно зріс у порівнянні з тими, чия присутність була нерегулярною. Цей аспект потребує подальшого вивчення з більшою кількістю учасників для отримання статистично значущих даних.

## ВИСНОВКИ

Відповідно до поставлених задач, результати проведеного дослідження вказують на такі висновки:

1. З'ясовані теоретичні основи копінг-стратегій студентів, які мають різний рівень адаптації до навчання під час сесії. Важливі складові копінг-стратегій впроваджені під час здачі сесії визначають особливий рівень стресу, соціальну підтримку, навички керування емоціями та здатність до адаптації в умовах зміни обставин.
2. Адаптація студентів під час сесії ускладнюється через додаткові стресори, такі як погане самопочуття, негативні реакції на оточення, у деяких моментах, відсутність доступу до освіти та брак комунікації. Для успішної адаптації необхідна соціальна підтримка, психологічна допомога і створення можливостей для навчання, наприклад, через дистанційні форми освіти.
3. Регресійний аналіз показав, що студенти легше адаптуються до навчальної діяльності під час сесії, ніж до спілкування в навчальній групі.
4. Використання однофакторного дисперсійного аналізу виявило вплив віку на адаптованість до навчання під час сесії: молодші студенти мають дещо нижчий рівень адаптаційних можливостей порівняно зі старшими.
5. Проведене дослідження підтвердило, що стратегії подолання труднощів, як-от «Дистанціювання», «Пошук соціальної підтримки», «Планування вирішення проблем» і «Позитивна переоцінка», мають значний вплив на адаптацію студентів. Позитивні стратегії показали високу ефективність у підвищенні рівня адаптації, тоді як негативні стратегії виявилися менш впливовими. Аналіз даних продемонстрував, що існує тісний зв'язок між позитивними копінг-стратегіями та успішною адаптацією студентів як до навчальної групи, так і до навчального процесу. Використання таких підходів може позитивно позначитися на здатності студентів адаптуватися до умов навчання.

6. Головна ідея дослідження щодо впливу копінг-стратегій на адаптацію студентів отримала підтвердження завдяки кореляційним зв'язкам, виявленим у ході аналізу. Здійснено також огляд можливостей впровадження когнітивно-поведінкової терапії та психосинтезу для розвитку дієвих стратегій вирішення проблем серед студентів. Методи когнітивно-поведінкової терапії дозволяють студентам змінювати своє сприйняття складних ситуацій, ефективно контролювати емоції та усвідомлено оцінювати результативність різних підходів до проблем. На основі цих методик була розроблена програма для вдосконалення стратегій адаптації, яка вже пройшла часткове тестування.
7. Досліджено зв'язок між копінг-стратегіями та рівнями адаптованості студентів. Виявлено кореляційні зв'язки між такими позитивними копінг-стратегіями, як «Пошук соціальної підтримки», «Планування вирішення проблеми» і «Позитивна переоцінка», та адаптованістю як до навчальної групи, так і до навчальної діяльності.

Результати припускають, що застосування цих стратегій може позитивно впливати на адаптацію студентів до навчання. Гіпотеза дослідження підтвердилася.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Ю. В. Проблема копінг-стратегії в ситуації неуспіху. *Особистість, суспільство, закон: тези доп. учасників міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. пам'яті проф. Бочарової С. П.* Харків, 2019. С. 11–15.
2. Басиста Д. І., Драгола, Л. В. Оптимізм як чинник психологічного здоров'я. *Актуальні проблеми природничих та гуманітарних наук у дослідженнях молодих учених «Родзинка – 2018».* Матеріали ХХ Всеукраїнської Наукової Конференції Молодих Учених, 2018. С. 304–306.
3. Березовська Л. І. Психологічні аспекти адаптації студентів до закладу вищої освіти. *Психологія: теорія і практика.* Мукачєво-Київ : РВВ МДУ, 2018. Том 1. Вип. 1. С. 20–27.
4. Білякович М. О., Грищук О. К., Філіпова Г. А. Адаптація студентів першого курсу до навчання в університеті. *Вісник Національного транспортного університету.* 2012. № 26 (1). С. 13–19.
5. Бохонкова Ю. О. Соціально-психологічна адаптація першокурсників до умов вищих навчальних закладів : монографія. Луганськ, 2011. 199 с.
6. Вайноренє І. П. Когнітивно-структурна і пропозиційно-змістова складові каузальної домінанти «Ефект» в англomовному й українomовному психологічному дискурсі. *Закарпатські філологічні студії.* Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2019. Том. 2. Вип. 9. С. 78–83.
7. Василенко М. М. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України.* 2009. Том 11. Ч. 7. С. 95–107.
8. Войцєховська О., Закалик Г. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти.* 2016. № 2. С. 95–104.
9. Джаббарова Л. В. Сучасна когнітивно-поведінкова терапія. *Соціально-гуманітарний вісник.* Харків: СГ НТМ «Новий Курс», 2020. 190 с. 53

10. Дубчак Г. М. Аналіз стратегій копінг-поведінки сучасних студентів. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2018. Том 5. Вип. 18. С. 56–64.
11. Жарікова С. Б. Психологічне благополуччя та проактивне подолання у студентів-першокурсників. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. Том 1. № 1. С. 31–35.
12. Карамушка Л. М. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Збірник наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2020. Вип 55. С. 23–30.
13. Карамушка Л. М.; Снігур, Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць І нституту психології імені ГС Костюка НАПН України*. 2020. Том 1. Вип. 55. С. 23–30.
14. Кібець Т. В. Особливості копінг-стратегій у осіб юнацького віку з різними типами схильності до віктимної поведінки: бакалаврська робота. Суми, 2022. 74 с.
15. Ковальчук В. І., Фролова Н. В. Психологічні особливості використання копінг-стратегій в студентському віці. *Український психологопедагогічний науковий збірник*. 2022. № 25. С. 31–34.
16. Криворізький державний педагогічний університет. Адаптація першокурсників до умов навчання в ЗВО: опитування [Електронний ресурс]. <https://kdpu.edu.ua/sotsialno-hromadska-diialnist/psykholohichna-sluzhba/opytuvannia/17157-adaptatsiya-pershokursnykiv-do-umov-navchannya-v-zvo.html>
17. Кузнецов О., Шайхлісламов З. Релігійні копінг-стратегії як фактор осмисленості життя та психологічного благополуччя майбутніх психологів. *Вісник ХНПУ імені Г. С Сковороди «Психологія»*. 2022. Вип. 65. С. 138–153.
18. Левченко М. Особливості соціальної адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Актуальні питання*

- гуманітарних наук: міжвузівський зб. наук. праць молодих вчених* 54 Дрогобицького держ. пед. ун-ту імені Івана Франка. Дрогобич : Видавничий дім «Гельветика», 2022. Том 2. Вип. 52. С. 185–192.
19. Ляшин Я. Є. Копінг як вихід із ситуації конфлікту. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 31. С. 156–169.
  20. Мельник Р. В. Емоційні особливості і копінг стратегії у осіб юнацького віку : магістерська робота. Чернівці, 2021. 92 с.
  21. Мовчан Я. Соціально-особистісна адаптованість як складова лідерського потенціалу студентів. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2017. С. 68–75.
  22. Несторук Н. А. Словник педагогічних та психологічних термінів. 2019. 132 с.
  23. Новотна Г. О. Соціально-психологічна адаптація студентів до навчання в умовах воєнного стану. XIII Міжнародна науково-практична конференція науковців та студентів: тези доповідей. Дніпро, 2022 р. С. 144–147.
  24. Основи психотерапії: навч. посіб / М. І. Мушкевич, С. Є. Чагарна; за ред. М. І. Мушкевич. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
  25. Пічурін В. В. Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 2. С. 53–59.
  26. Пов'якель Н. І., Федоренко А.Ф. Практична психологія професійної адаптації/дезадаптації: навч. посіб. Київ, 2012. 330 с.
  27. Подлесна Г. Психологічні чинники адаптації студентів до навчання у ВНЗ. *Психологія і суспільство*. 2012. № 3. С. 119–122.
  28. Похлестова О. Ю. Копінг як функція стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. Вип. 9. С. 291–299.
  29. Практикум із групової психокорекції: підручник / С. Д. Максименко, О. О. Царькова, О. В. Кочкурова. Мелітополь: Видавничополіграфічний центр «Люкс», 2015. 414 с. 55
  30. Пророк Н. В., Царенко Л. Г., Бойко С. Т. Адаптація, дезадаптація, розлади адаптації: питання термінології. *Grail Of Science*. 2021. С. 374–475.

31. Психологія: підручник для студентів вищих навч. закладів / під ред. Ю. Л. Трофімова. Київ: Либідь, 2003. 558 с.
32. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : монографія. Одеса, 2011. 364 с.
33. Родіна Н. В., Бірон Б. В. Роль проактивного копіngu в подоланні особистістю життєвої кризи. *Теорія і практика сучасної психології*. 2012. № 4. С. 80–84.
34. Ткачук Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації : монографія. Ірпінь : Нац. ун-т ДПС України, 2011. 284 с.
35. Фурман А. В. Психодіагностика особистісної адаптованості. Тернопіль: Економічна думка, 2000. 198 с.
36. Шеленкова Н. Л. Дослідження копінг-стратегій в процесі адаптації студентів першого року навчання. *Науковий вісник ХДУ. Психологічні науки*. Херсон, 2019. № 1. С. 72–77.
37. Lazarus R., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York, 1988. 463 p.
38. Lazarus R., Folkman S. The concept of coping // Monat A., Lazarus R.S. Stress and Coping. New York, 1991. P. 189–206.
39. Lazarus R. Stress, appraisal and coping / S. Folkman. New York : Springer, 1984. 456 p.
40. Pearlin L., Schooler C. The structure of coping. *The journal of health and social behavior*. 1978. Vol. 19. No. 1. P. 2–2

## ДОДАТКИ

### Додаток А.

Програма розвитку ефективних стратегій подолання труднощів для студентів з різними рівнями адаптованості

#### **Заняття 1.**

Мета: знайомство з учасниками, формування групової єдності, представлення програми. Спочатку тренер представляє себе та тему заняття (5 хв).

Вправи: 1. Три імені (10 хв)

Мета: знайомство між учасниками, розвиток саморефлексії, заохочення до самопізнання. Хід виконання: учасники пишуть три варіанти свого імені (наприклад, як їх називають родичі, одногрупники та близькі друзі). Вони озвучують ці імена, пояснюючи, як кожне з них характеризує певну сторону їх особистості.

#### **2. Встановлення правил роботи в групі (10 хв)**

Мета: розробка та прийняття правил групи. Хід виконання: ведучий пропонує учасникам сформулювати правила роботи в групі. Правила записують на фліпчарт або джемборд (для онлайн-формату).

Зразкові правила:

- Конфіденційність
- Відкритість та щирість
- Я-висловлювання
- Активна участь і виконання всіх домашніх завдань
- Толерантність та повага до інших
- Безпека (реагування на тривоги)

#### **3. Пошук спільного (15 хв)**

Мета: створити позитивну атмосферу на занятті та сприяти взаємодії між учасниками. Хід виконання: тренер розподіляє учасників по парах випадковим чином. У парах вони знаходять спільні риси (в одязі, звичках, характері тощо). Потім пари об'єднуються в трійки для продовження вправи.

#### **4. Дві правди, одна брехня (15 хв)**

Мета: створити невимушену атмосферу та згуртувати учасників. Хід виконання: кожен гравець називає три факти про себе, один з яких є неправдивим. Група має вгадати, який факт є брехнею. Це допомагає учасникам краще пізнати одне одного.

#### **5. Хто я? (15 хв)**

Мета: поглибити знання про учасників тренінгу. Хід виконання: учасники приватно пишуть тренеру 10 особистих рис чи інтересів (мінімум

5). Тренер читає їх, а група намагається відгадати, кому вони належать.

#### **6. Зворотний зв'язок (10 хв)**

Мета: підбити підсумки тренінгу, обговорити особисті думки та переживання.

Хід виконання: учасники діляться своїми враженнями від заняття, відповідаючи на питання про позитивні та негативні емоції, складнощі, нові відкриття про себе та одногрупників, і те, що запам'яталося найбільше.