МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ ОДЕСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут безпеки та права

Кафедра психології та педагогіки

СТРЕСОВІ ЖИТТЄВІ ПОДІЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ: РОЛЬ КОПІНГ ПОВЕДІНКИ

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти 2 курсу
заочної форми навчання
спеціальність 053 «Психологія»
Андрущенко Олега Аркадійовича

Науковий керівник
Кандидат психологічних наук, доцент
Лазоренко Тетяна Миколаївна

Рецензент

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
«___« _____20____р., протокол № ____ завідувач кафедри психології та педагогіки кандидат психологічних наук, доцент
Бабчук Олена Григоріївна

_____

Одеса – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП **3**

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ЯК ЗАСОБУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ **7**

1.1. Поняття та класифікація копінг-поведінки у психологічній науці 7

1.2. Копінг-поведінки як адаптивна відповідь особистості на життєві труднощі 20

1.3. Особливості прояву копінг-поведінки у студентів в умовах соціально-психологічної адаптації до стресових подій 30

Висновки до першого розділу **36**

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В СИТУАЦІЯХ СТРЕСУ **39**

2.1. Організація дослідження та характеристика вибірки 39

2.2. Аналіз та інтерпретація емпіричних результатів щодо копінг-поведінки студентів 48

Висновки до другого розділу **57**

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ РОЗВИТКУ ЕФЕКТИВНИХ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ **60**

3.1. Психокорекційні методи формування конструктивної копінг-поведінки у студентської молоді 60

3.2. Рекомендації щодо психологічної допомоги студентам у період адаптації до стресових життєвих подій 62

Висновки до третього розділу **65**

ВИСНОВКИ **67**

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ **71**

ДОДАТКИ **77**

ВСТУП

Актуальність дослідження. Актуальність проблеми дослідження зумовлена зростанням кількості стресових життєвих подій у житті сучасної студентської молоді та необхідністю наукового осмислення психологічних механізмів їх подолання. Навчання у закладах вищої освіти відбувається в умовах підвищених академічних вимог, соціальної нестабільності, професійної невизначеності, інформаційного перевантаження та необхідності поєднання навчальної діяльності з роботою. У сукупності ці чинники створюють потужне стресове навантаження, що впливає на емоційний стан, поведінкові реакції та процес соціально-психологічної адаптації студентів.

У психологічній науці стрес розглядається як один із ключових чинників, що порушує адаптаційні можливості особистості. У межах робіт Л. Балабанова, Л. Перелигіна, О. Євсюков, А. Куфлієвський та Д. Лєбєдєв обґрунтували положення про те, що психологічні наслідки стресової події залежать не стільки від її об’єктивних характеристик, скільки від суб’єктивної оцінки ситуації та способів її подолання. Саме копінг-поведінки, за їхнім підходом, виступають центральним механізмом регуляції поведінки й емоцій у складних життєвих обставинах.

Студентський вік є особливо вразливим з погляду формування копінг-поведінки. Як зазначає Ю. Кузьменко, зміна соціальних умов життєдіяльності особистості потребує переорієнтації цінностей, перебудови мотиваційної сфери та вироблення нових стратегій адаптації. Саме в період юності й ранньої дорослості закладаються відносно стійкі стилі реагування на труднощі, які згодом визначають ефективність подолання життєвих криз.

Дослідження вітчизняних і зарубіжних науковців свідчать, що неефективний вибір копінг-поведінки у студентської молоді може призводити до підвищення рівня тривожності, емоційного вигорання, депресивних проявів, зниження академічної успішності та ускладнення міжособистісних стосунків. Зокрема, Л. Березовська підкреслює, що схильність до уникнення

проблем за відсутності соціальної підтримки суттєво знижує адаптаційний потенціал особистості.

Важливий внесок у розуміння структури копінг-поведінки зробив Л. Карамушка, який розглядав копінг-поведінки як багаторівневу систему, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Науковець наголошував, що саме поєднання цих рівнів визначає продуктивність або непродуктивність подолання стресових ситуацій. У контексті студентського життя це означає, що ефективна адаптація можлива лише за умови усвідомлення проблеми, регуляції емоційних станів та активної поведінкової позиції.

Сучасні українські дослідники також звертають увагу на необхідність розвитку адаптивних копінг-поведінки у молоді. У працях Н. Родіної переживання розглядається як внутрішній механізм подолання критичної ситуації, спрямований на відновлення психологічної рівноваги. Автор підкреслює, що неусвідомлене «застрягання» в негативних переживаннях ускладнює адаптацію, тоді як конструктивне проживання стресу сприяє особистісному зростанню.

Таким чином, актуальність дослідження визначається як теоретичною, так і практичною потребою у глибшому вивченні ролі копінг-поведінки у процесі соціально-психологічної адаптації студентської молоді до стресових життєвих подій. Раціональний вибір копінг-поведінки дозволяє знизити рівень психоемоційної напруги, підвищити суб’єктивне відчуття контролю над ситуацією та забезпечити більш успішне функціонування особистості в умовах сучасного освітнього середовища.

Отже, дослідження ролі копінг-поведінки у психологічній адаптації студентів є своєчасним і науково обґрунтованим, а отримані результати можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки, профілактики дезадаптаційних проявів та підвищення психологічного благополуччя студентської молоді.

Об’єкт дослідження – процес соціально-психологічної адаптації студентської молоді в умовах переживання стресових життєвих подій.

Предмет дослідження – копінг-поведінки студентської молоді та їх роль у процесі соціально-психологічної адаптації до стресових ситуацій.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості копінг-поведінки студентської молоді в ситуаціях стресу, а також визначити напрями психологічної підтримки та психокорекційної роботи, спрямовані на формування конструктивної копінг-поведінки.

Відповідно до поставленої мети було визначено такі **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати наукові підходи до вивчення феномену стресу та копінг-поведінки у вітчизняній і зарубіжній психології.
2. Розкрити психологічну сутність копінг-поведінки та їх роль у процесі соціально-психологічної адаптації особистості.
3. Дослідити рівень соціально-психологічної адаптації студентської молоді.
4. Виявити домінантні копінг-поведінки, що використовуються студентами у стресових життєвих ситуаціях.
5. Проаналізувати індивідуальні особливості копінг-поведінки студентів на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях.
6. Узагальнити та інтерпретувати емпіричні результати дослідження копінг-поведінки студентської молоді.
7. Розробити психокорекційні методи та рекомендації щодо психологічної допомоги студентам у період адаптації до стресових життєвих подій.

Для розв’язання поставлених завдань було використано комплекс взаємодоповнювальних **методів дослідження**: теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел з проблеми стресу, копінг-поведінки та соціально-психологічної адаптації; емпіричні методи: методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р.

Даймонда; методика визначення копінг-поведінки (опитувальник «Копінг-поведінки») Р. Лазаруса; методика «Індикатор копінг-поведінки» Д. Амірхана; методика визначення індивідуальних копінг-поведінки Е. Хайма; методи математичної статистики: кількісний та відсотковий аналіз емпіричних даних з метою узагальнення та інтерпретації результатів дослідження.

Практичне значення магістерської роботи полягає в можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів закладів вищої освіти, соціально-психологічних служб та консультативних центрів. Результати дослідження можуть бути використані для: розробки та впровадження програм психологічної підтримки студентів у період адаптації до стресових життєвих подій; проведення психокорекційної роботи, спрямованої на формування конструктивних копінг-поведінки; профілактики дезадаптаційних проявів, емоційного вигорання та підвищення психологічного благополуччя студентської молоді; використання в освітньому процесі під час викладання дисциплін психологічного спрямування.

Структура та обсяг магістерської роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. У роботі розкрито теоретичні засади проблеми копінг-поведінки, подано результати емпіричного дослідження копінг-поведінки студентської молоді та обґрунтовано психокорекційні методи й рекомендації щодо психологічної підтримки в період адаптації до стресових життєвих подій. Загальний обсяг магістерської роботи становить 91 сторінку, список використаних джерел містить 49 найменувань.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ЯК ЗАСОБУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ

1.1. Поняття та класифікація копінг-поведінки у психологічній науці

Вагомою складовою соціально-психологічної адаптації особистості в умовах стресових життєвих подій є використання копінг-поведінки, які значною мірою визначають успішність цього процесу. Саме тому в межах даного підрозділу основна увага приділяється розкриттю змісту та значення копінг-поведінки у контексті психосоціальної адаптації, зокрема в умовах навчальної та соціальної активності студентської молоді.

Психологічні механізми подолання складних і напружених ситуацій, які в науковій літературі визначаються як стратегії копінг-поведінки, відіграють ключову роль у формуванні ефективних моделей соціально-психологічної адаптації. Як зазначає Л. Карамушка, копінг-поведінка реалізується через використання різноманітних копінг-поведінки, що ґрунтуються як на внутрішніх особистісних ресурсах, так і на ресурсах соціального середовища. Серед останніх особливо важливе місце посідає соціальна підтримка, яка виступає одним із провідних чинників успішного подолання стресу. До індивідуальних психологічних ресурсів, що зумовлюють специфіку копінг-поведінки, належать адекватна самооцінка, оптимістичне сприйняття дійсності, внутрішній локус контролю, низький рівень невротизації, розвинений емпатійний потенціал, а також здатність до конструктивної міжособистісної взаємодії [19].

Стратегії подолання доцільно розглядати як поєднання поведінкових реакцій і дій, які формуються протягом життєвого шляху людини з метою ефективного реагування на значущі, емоційно складні або стресові ситуації. Ресурси подолання мають різну природу, однак найбільш поширеними є індивідуальні ресурси, що безпосередньо сприяють зниженню рівня стресу. Контроль емоційного напруження може здійснюватися як через регуляцію фізіологічної активації організму, так і шляхом впливу на когнітивні процеси,

установки або поведінкові прояви. У першому випадку особистість безпосередньо керує власним станом, у другому – зменшує вплив чинників, які провокують стресову реакцію.

Суттєва частина методів, що застосовуються у межах дослідження копінг-поведінки (О. Войцеховська, Г. Закалик), спочатку розроблялася для корекції небажаних поведінкових проявів. Водночас їх практична цінність полягає в тому, що на профілактичному рівні вони сприяють підвищенню адаптаційного потенціалу особистості та розвитку здатності ефективно реагувати на складні життєві обставини [12].

Копінг-поведінка розглядається як потенційна готовність особистості до переживання та подолання складних ситуацій, яка реалізується через конкретні копінг-поведінки. У роботі Я. Ляшина цей феномен позначається терміном «копінг», що походить від англійського слова *cope* – «долати» [27]. В українській науковій традиції дане поняття інтерпретується як адаптивна або долаюча поведінка, психологічне переборення труднощів. При цьому копінг-поведінка може мати як конструктивний, так і неконструктивний характер. Останній, зокрема, здатен негативно впливати на соціальну взаємодію та спричиняти прояви дезадаптації.

Механізми психологічного захисту, індивідуальні реакції та життєві стратегії особистості беруть участь у формуванні розширеного спектра засобів подолання складних життєвих ситуацій, які в сучасній науковій літературі часто визначаються як копінг-механізми. Разом із тим, у психологічній науці досі не існує єдиного підходу до визначення універсального критерію ефективності копінг-поведінки як показника психологічної адаптації особистості.

Поведінкова копінг-стратегія може бути визначена як активність особистості, спрямована на підтримання балансу між вимогами соціального середовища та наявними ресурсами. Такий тип стратегії забезпечує можливість послаблення або трансформації вимог ситуації, збереження психологічного благополуччя, психічного й фізичного здоров’я, а також

задоволеності міжособистісною взаємодією. Саме конструктивні копінг-поведінки створюють умови для більш успішної адаптації в ситуаціях, що супроводжуються високим рівнем стресу.

Дослідження копінг-поведінки стало підґрунтям для розробки сучасних психотерапевтичних підходів і методів психологічної допомоги, оскільки їх глибоке розуміння дозволяє виявити причини виникнення психологічних труднощів. У сучасній практиці психологічного консультування та терапії активно застосовуються різноманітні адаптивні засоби, зокрема корекційні програми та когнітивно-поведінкова терапія.

Для більш повного осмислення феномена копінг-поведінки доцільно звернутися до наукових концепцій, у межах яких було здійснено ґрунтовний аналіз їх сутності. Важливе місце в цьому контексті посідає теорія психологічного захисту, розроблена К. Хорні та описана в роботі Б. Міхашіов яка спрямована на пояснення способів реагування особистості на труднощі повсякденного життя та міжособистісні конфлікти. Дослідниця виокремила низку адаптивних стратегій, зокрема компроміс як засіб вирішення міжособистісних суперечностей, а також описала ірраціональні захисні механізми, що, на її думку, можуть сприяти формуванню невротичних проявів, наприклад постійне ментальне повернення до травмуючих подій [30, с. 78].

В. Шебанова, аналізуючи стратегії подолання, наголошувала, що в дитячій свідомості механізми реагування на небажані ситуації формуються поступово і не завжди відзначаються адекватністю. На ранніх етапах розвитку вони часто виконують функцію відволікання від негативних переживань, однак у процесі дорослішання набувають більш складного та усвідомленого характеру [47]. Для дорослої людини важливим стає не лише уникнення стресу, а й здатність приймати нові, психологічно некомфортні ситуації та конструктивно взаємодіяти в умовах конфліктів.

На думку Г. Дубчак, копінг-поведінки є способом прояву ядра особистості – її его. Учений вважав, що розвиток цих механізмів триває протягом усього життя: долаючи труднощі, людина поступово формує умовні

рефлекси психологічного захисту, що забезпечують її стійкість і адаптивність до негативних впливів [15].

У сучасному розумінні копінг-поведінки розглядаються як спосіб адаптації до стресу та подолання складних життєвих обставин із збереженням емоційної рівноваги й позитивного самопочуття. Це поняття було систематизоване у працях О. Купрєєва, який визначав копінг як сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на подолання внутрішніх і зовнішніх вимог ситуації [25].

Кожна людина має власний набір стратегій подолання стресу, однак не всі з них є ефективними або безпечними в довгостроковій перспективі. У цьому контексті важливо враховувати, що частина копінг-поведінки формується в процесі соціалізації та може бути засвоєна шляхом наслідування поведінки значущих дорослих, зокрема батьків. Вибір конкретних стратегій зумовлюється індивідуальними особистісними рисами, життєвим досвідом і специфікою ситуації, в якій опиняється людина.

Для більш глибокого та змістовного розуміння феномена копінг-поведінки доцільно детально розглянути їх типи, різновиди та психологічні механізми реалізації. У науковій літературі копінг-поведінки традиційно об’єднують у кілька узагальнених категорій залежно від спрямованості реагування особистості на стресову ситуацію. Зокрема, виокремлюють стратегії, орієнтовані на безпосереднє подолання проблеми, тобто такі, що спрямовані на зміну або трансформацію стресової ситуації. До них належить активний копінг, який передбачає вчинення дій, спрямованих на усунення джерела стресу або зменшення його негативного впливу. Важливе місце серед таких стратегій посідає планування, що полягає в обмірковуванні можливих шляхів виходу зі складної ситуації, визначенні послідовності необхідних дій і прогнозуванні їх наслідків. Окремо виділяють придушення конкуруючої активності, яке проявляється у зосередженні уваги виключно на проблемі та її розв’язанні, а також тимчасовий перепочинок, що розглядається як очікування моменту, коли з’явиться готовність або ресурс для активних дій. Не менш

значущою є стратегія пошуку соціальної підтримки, що передбачає звернення за порадою, інформаційною чи матеріальною допомогою до значущого оточення [34].

Побудова та зміст копінг-поведінки характеризуються низкою суттєвих особливостей [31]. Упродовж усього життя людина стикається з необхідністю долати труднощі або адаптуватися до нових викликів, які виникають у різних сферах життєдіяльності. Для цього формуються й використовуються різноманітні механізми подолання. З метою їх усвідомлення важливо з'ясувати психологічну природу стратегії подолання як такої. Вона розглядається як сукупність змін і корекцій, які поступово інтегруються в структуру особистості, часто ще в дитячому віці, і актуалізуються в ситуаціях стресу або психоемоційного напруження.

Основною метою застосування стратегій подолання є збереження психологічної цілісності особистості, захист від емоційного болю та пошук такого способу розв'язання проблеми, який не завдавав би шкоди власному Я. Зокрема, у сімейних умовах, де дитина зазнає фізичного або психологічного насильства, можуть формуватися копінг-поведінки, засновані на емоційній стриманості та відстороненні. Такі механізми дозволяють зменшити суб'єктивну інтенсивність переживань і слугують своєрідним засобом психологічного захисту. З часом подібні стратегії закріплюються в структурі особистості, впливаючи на формування характерологічних рис та емоційних ставлень до інших людей [47]. У подальшому це може зумовлювати холодну або дистанційовану реакцію у міжособистісних стосунках, навіть у ситуаціях, коли оточення намагається надати підтримку.

Копінг-поведінки мають складну внутрішню структуру та різноманітний зміст. До їхніх компонентів належать стриманість, альтруїзм, компенсація, агресивні реакції, ізоляція, ігнорування проблеми. Те, що на певному етапі розвитку особистості виконувало захисну функцію в умовах уразливості та нестачі ресурсів, з часом може перетворитися на відносно стійку поведінкову характеристику, яка впливає на самооцінку та якість соціальних взаємин.

З позиції раціональності використання копінг-поведінки доцільно розрізняти ефективний та неефективний копінг. Під цими поняттями розуміють сукупність засобів і прийомів, які використовує особистість у процесі подолання труднощів. У межах концепції С. Грабовської та М. Єсипа були запропоновані дві основні групи копінг-поведінки [34]: проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані.

Проблемно-орієнтований копінг спрямований на активну взаємодію з ситуацією та встановлення більш ефективних відносин між особистістю і середовищем шляхом усвідомлення, аналізу та зміни обставин. Особи, які використовують такі стратегії, схильні шукати додаткову інформацію, оцінювати можливі варіанти дій і приймати зважені рішення. Натомість емоційно-орієнтований копінг пов’язаний із зниженням емоційного напруження шляхом уникнення, заперечення або мінімізації значущості проблеми. Хоча такі стратегії можуть тимчасово зменшувати рівень стресу та викликати відчуття полегшення, вони не усувають саму причину труднощів. У реальному житті особистість, як правило, поєднує елементи обох типів копінгу залежно від ситуації [31].

На думку дослідників, зокрема Н. Родіна та В. Шебанова, найбільш адаптивними є копінг-поведінки, спрямовані безпосередньо на вирішення проблемної ситуації [36, с. 87; 47]. До них належать активні дії щодо усунення джерела стресу, узгодження плану дій, звернення по допомогу або пораду, а також прийняття реальності ситуації без її заперечення.

Водночас застосування стратегій, що ґрунтуються виключно на емоційному реагуванні або запереченні проблеми, може ускладнювати процес соціально-психологічної адаптації [4, с. 48]. Здатність особистості формувати адекватні та ефективні копінг-поведінки є важливим чинником самореалізації та психологічного благополуччя. Подолання складної ситуації позитивно позначається на рівні адаптації та може розглядатися як значуща особистісна характеристика.

Вибір копінг-поведінки залежить від багатьох чинників, і на сьогодні не існує універсального способу подолання, який був би однаково ефективним для всіх людей та в усіх ситуаціях. При цьому важливо враховувати індивідуально-психологічні особливості особистості, адже стратегія має не лише бути адаптивною, а й відповідати внутрішнім ресурсам людини [1]. Дослідження, проведені з урахуванням моделі «Великої п’ятірки», показали, що екстраверти та особи з високим рівнем доброчесності частіше використовують усвідомлені й активні стратегії подолання, демонструють дисциплінованість і здатність до розв’язання проблем, хоча інколи схильні переоцінювати власні можливості.

Особи з високим рівнем нейротизму, навпаки, характеризуються емоційною нестійкістю, схильністю до негативного сприйняття подій і сором’язливістю. У стресових ситуаціях вони частіше вдаються до стратегій, орієнтованих на емоційне реагування та пошук підтримки з боку оточення.

У процесі адаптації важливо орієнтуватися не лише на загальні рекомендації, а й на індивідуальну доцільність тієї чи іншої стратегії. Наприклад, для однієї людини самоконтроль може бути ефективним засобом стабілізації емоційного стану, тоді як для іншої – спричиняти підвищення тривожності. Не менш значущим є врахування контексту самої ситуації та своєчасна зміна стратегій у разі потреби, адже одна й та сама копінг-стратегія в різні періоди життя може мати як позитивний, так і негативний ефект [18, . 64].

Результати численних досліджень свідчать, що ефективність копінг-поведінки значною мірою залежить від гнучкості мислення та здатності адаптувати стратегії до конкретних обставин. Так, у ситуаціях, коли особистість не має можливості контролювати джерело стресу, уникнення конфлікту може бути тимчасово доцільним, наприклад, у взаємодії з агресивною людиною. Проте в повсякденному житті така стратегія здатна набути деструктивного характеру, особливо якщо перешкоджає відстоюванню власних меж і прав.

Наукові дослідження також підтверджують, що особи, які демонструють гнучкість у виборі копінг-поведінки, мають кращі показники психічного стану порівняно з тими, хто жорстко дотримується навіть адаптивних методів подолання стресу [15]. Водночас використання деструктивних стратегій, поряд із надмірною фіксацією на «ідеально адаптивних» способах, може знижувати рівень соціально-психологічної адаптації та впливати на емоційне благополуччя.

Сприйняття стресових факторів також відіграє важливу роль у виборі копінг-поведінки. Для одних людей стрес є загрозою з потенційно негативними наслідками, для інших – викликом, що стимулює особистісний розвиток. Поведінка подолання часто ґрунтується на засвоєних моделях реагування, сформованих у сімейному середовищі або під впливом попереднього травматичного досвіду. Усвідомлення власних домінуючих реакцій на стрес є ключовим етапом у формуванні ефективних копінг-поведінки, серед яких найбільш результативними вважаються ті, що спрямовані на розв’язання проблеми та залучення соціальної підтримки.

Крім того, стратегії, орієнтовані на регуляцію емоційних станів, допомагають особистості підтримувати внутрішню рівновагу. Водночас неадаптивні копінг-поведінки, хоча й можуть забезпечувати короткочасне полегшення, зазвичай не усувають глибинних причин стресу [1].

Схематично реакція особистості на негативні події може бути представлена як процес переходу від впливу стресора до запуску механізмів опанування ситуації, що в сприятливих умовах приводить до переживання позитивних емоцій (наприклад, радості, натхнення) та відчуття успіху. У цьому сенсі копінг-поведінки виступають не просто набором окремих прийомів, а цілісною системою способів саморегуляції та поведінкових рішень, які допомагають людині пристосуватися до вимог середовища.

Подібний тип реагування загалом притаманний усім людям, однак конкретний вибір стратегії кожна людина здійснює самостійно. Наслідком такого вибору може бути як успішне пристосування до умов середовища, так і

дезадаптація. Остання часто проявляється насамперед у сфері міжособистісних стосунків: людина може демонструвати емоційну відстороненість, холодність, уникати контакту, відштовхувати тих, хто намагається підтримати або допомогти. У студентському середовищі це нерідко пов’язано зі зростанням навчального навантаження, конфліктами у групі, переживанням невизначеності щодо майбутнього, відчуттям конкуренції чи недостатньою підтримкою з боку значущого оточення.

Копінг-поведінка, як правило, запускається конкретною ситуацією, у якій людина відчуває стрес, і завершується тоді, коли ця ситуація втрачає для неї актуальність або перестає сприйматися як загрозлива. У цьому контексті Я. Ляшин зазначає, що в зарубіжній теорії копінгу можна виокремити три базові підходи до пояснення цього феномена [27].

Перший підхід – темпераментний – спрямований на виявлення таких властивостей особистості, які підвищують ефективність контролю стресу та визначають оптимальний стиль копінгу в проблемних ситуаціях. Йдеться про те, що індивідуальні психологічні особливості (темперамент, емоційна стабільність, рівень самоконтролю) можуть або підсилювати здатність людини керувати напруженням, або, навпаки, ускладнювати саморегуляцію. У межах цього підходу копінг розглядають як відносно стійкий стиль реагування, що може підтримувати психічне здоров’я і загальне самопочуття.

Другий – ситуативний (динамічний) – акцентує увагу на змінності копінг-поведінки залежно від обставин. Основна ідея полягає в тому, що вибір способів подолання значною мірою визначається характером самої ситуації: її новизною, рівнем загрози, можливістю контролю, соціальним контекстом та наявністю ресурсів. З позицій цього підходу важливо не лише описати, які стратегії використовує людина, а й проаналізувати, чому саме в цій ситуації вона звертається до певних дій чи рішень.

Третій – інтегративно-узагальнений – виходить із припущення, що на вибір копінг-поведінки впливають і вроджені (природні), і ситуаційні чинники. Тобто копінг розуміється як результат взаємодії індивідуальних властивостей і

конкретних обставин життя. Саме тому одна й та сама людина може проявляти різні стратегії залежно від контексту: наприклад, активно вирішувати навчальні труднощі, але уникати емоційно значущих конфліктів у близьких стосунках.

У межах концепції Е. Фруйденберга копінг розглядається як процес дії, що відзначається реалістичністю та гнучкістю. Він включає такі думки та поведінкові кроки, які відкривають можливості для розв'язання проблем, зменшення стресу та внутрішніх конфліктів, котрі переживаються людиною як складний емоційний стан [49]. Таким чином, копінг у цьому трактуванні – це не випадкова реакція, а певна форма активної адаптації, що вимагає залучення когнітивних, емоційних і поведінкових ресурсів.

Важливе значення для аналізу копінгу має класифікація, запропонована І. Фрайденбергом [49], у якій виокремлюються три стилі подолання. Перший стиль належить до продуктивного подолання і характеризується орієнтацією на вирішення проблемної ситуації. Для студентів це може проявлятися у пошуку додаткових матеріалів, плануванні навчання, зверненні до викладача за уточненнями, налагодженні режиму сну та відпочинку, тобто у практичних діях, що реально зменшують джерело напруження.

Другий стиль є проміжним між продуктивним і непродуктивним та базується на очікуванні підтримки від оточення. Він включає взаємодію з друзями, розширення соціальних контактів, звернення по професійну допомогу або консультацію. У цьому випадку стрес долається не лише «власними силами», а через опору на соціальні ресурси, що часто виступає важливим чинником стабілізації емоційного стану.

Третій стиль визначається як непродуктивний, оскільки характеризується емоційною нестійкістю, надією на випадковий збіг обставин, розчаруванням, уникненням або ігноруванням проблеми. У студентському контексті до цього можуть належати відкладання виконання завдань до останнього моменту, втеча в пасивні форми дозвілля, зниження соціальної

активності, самознецінення, а інколи й руйнівні способи зняття напруги, що лише посилюють труднощі в подальшому.

Н. Родіна розглядає копінг як своєрідне балансування між вимогами соціуму до особистості та її ресурсами і можливостями оптимально адаптуватися до ситуації й відповідати цим вимогам. У цьому розумінні завдання копінгу полягає не в тому, щоб повністю «прибрати» стрес, а в тому, щоб послабити його вплив до рівня, з яким людина здатна впоратися без значних втрат для себе [38, с. 134].

С. Грабовська та М. Єсип, аналізуючи копінг крізь призму когнітивізму, підкреслюють, що він містить когнітивну, емоційну та поведінкову складові. Використовуючи їх, людина прикладає власні зусилля, які мають характер соціальної установки, з метою усунення проблем і подолання перешкод у взаємодії з оточенням [34]. Автори наголошують, що особливо значущими є когнітивні зусилля, адже складна ситуація спонукає до аналізу проблеми, пошуку шляхів виходу, розробки послідовних дій, прогнозування наслідків і контролю власних рішень.

Водночас емоційна складова копінгу включає здатність керувати власними переживаннями та, за потреби, звертатися по емоційну підтримку до інших людей. Поведінкова складова проявляється в реальних діях і наполегливості, що сприяють досягненню поставленої мети. У цьому зв’язку О. Купрієєва, досліджуючи копінг-поведінки поведінки, виокремлює такі їх характеристики, як усвідомленість, здатність обирати способи подолання, цілеспрямованість, керованість, соціально-психологічна зумовленість, а також можливість навчатися ефективніше справлятися зі складними ситуаціями.

Окремої уваги заслуговує питання співвідношення копінгу та психологічного захисту, оскільки в наукових дискусіях тривалий час робилися спроби чітко розмежувати ці поняття. Одним із перших це зробив Р. Лазарус разом із колегами, запропонувавши ознаки, що дозволяють відрізняти копінг від захисту [25].

По-перше, вони відрізняються часовою орієнтацією: захисні механізми часто спрямовані на швидке зниження напруження «тут і зараз», без урахування перспективи, тоді як копінг більшою мірою пов’язаний із передбаченням, розпізнаванням майбутніх значущих дій та оцінкою їх наслідків.

По-друге, відмінною є інструментальна спрямованість: психологічний захист здебільшого має егоцентричний характер і фокусується на відновленні внутрішнього благополуччя людини без урахування інтересів інших, тоді як копінг переважно постає як соціально прийнятна форма адаптивної поведінки, що враховує взаємодію з оточенням.

По-третє, різниться функціонально-цільове значення: захист забезпечує регуляцію та відновлення позитивного емоційного стану, тоді як копінг спрямований на розв’язання проблеми і відновлення порушених взаємин між особою та середовищем.

По-четверте, регулятивні режими копінгу включають активну дію, рефлексію, пошук інформації, тобто механізми, що припускають контакт з реальністю. Натомість у захисних механізмах значну роль можуть відігравати гальмування активності, втеча, уникнення.

Разом із тим В. Абрамов підкреслює, що різниця між копінгом і захистом багато в чому визначається спрямованістю на продуктивну або ослаблену адаптацію [1]. На думку дослідниці, від моменту появи сигналу, що «запускає» стресову реакцію (умовно кажучи, будь-яка подія чи повідомлення, яке різко змінює стан людини), починають діяти механізми подолання. Коли людина стикається з викликом, її ресурси мобілізуються, активізуються різні рівні психічної організації, що забезпечують більш адекватну реакцію. Водночас психічний захист виникає в ситуаціях, коли наявні або звичні рішення не спрацьовують, а нові вимоги стають для людини надмірними. У такому разі може відбуватися зниження травмуючого впливу шляхом «стертя» або спотворення реальності.

В. Безшейко також вважає, що захисти є внутрішніми особистісними процесами, які часто мають ригідний характер, можуть бути емоційно неадекватними й суперечити реальності, тоді як копінг переважно зорієнтований назовні та пов'язаний із взаємодією з іншими людьми [6]. У її трактуванні копінг ґрунтується на об'єктивнішому сприйнятті ситуації, реалістичній самооцінці, врахуванні причинно-наслідкових зв'язків і пошуку дієвих рішень проблеми. Натомість захисні реакції можуть набувати обсесивно-компульсивних ознак, спотворюючи або помилково інтерпретуючи власний досвід і реакції людей.

Особи, які надають пріоритету конструктивним адаптивним стратегіям «подолання», зазвичай відзначаються більш оптимістичним ставленням до життя, реалістичними уявленнями про можливості й обмеження, адекватною самооцінкою та більш стабільним емоційним станом. Водночас слід враховувати, що пасивний захист у певних умовах є природною реакцією: інколи людина «закривається» або відсторонюється, щоб зберегти внутрішні сили. Однак принципова відмінність полягає в тому, що подолання передбачає прагнення вирішити проблему або принаймні зменшити її реальний вплив, тоді як захист може зводитися до того, щоб зробити вигляд, ніби проблеми не існує. Люди, які схильні обирати конструктивні зміни та стратегії подолання, зазвичай описуються як такі, що мають адекватну самооцінку, реалістичні життєві погляди та оптимістичний настрій [35, с. 47].

Отже, здійснений теоретичний аналіз поняття «копінг-поведінки» і його складових дозволяє глибше зрозуміти значення цього феномена для поведінки особистості, яка опиняється перед вибором способу реагування на кризову або стресову ситуацію. Чим повніше людина усвідомлює зміст подій та причини власного напруження, тим легше їй орієнтуватися в обставинах і активніше знижувати їх негативний вплив. Копінг-поведінки слід розглядати як когнітивні й поведінкові процеси, що постійно змінюються, розвиваються та забезпечують можливість справлятися з конкретними зовнішніми й внутрішніми вимогами, підтримуючи соціально-психологічну адаптацію.

1.2. Копінг-поведінки як адаптивна відповідь особистості на життєві труднощі

У період навчання у закладі вищої освіти багато студентів стикаються з подіями, які можуть переживатися як суттєво стресогенні. Йдеться не лише про екзаменаційні сесії чи значні обсяги навчального навантаження, а й про зміну соціального статусу, відрив від звичного середовища, необхідність самостійної організації побуту, фінансові труднощі, конкуренцію в академічному середовищі, а також складності міжособистісної взаємодії в групі. У таких умовах студенти нерідко відчувають фізичну втому, зниження ресурсу уваги, порушення сну, а на психологічному рівні – тривогу, фрустрацію, пригнічений настрій, внутрішню напруженість або емоційне виснаження. Одним із найбільш поширених чинників, що підсилює ризики дезадаптації, виступає саме хронічний або гострий стрес, який впливає на навчальну продуктивність і якість соціальних контактів.

Важливим механізмом подолання стресу в подібних ситуаціях є особистісні ресурси. Їх можна розуміти як сформовані в процесі соціалізації індивідуальні особливості, що визначають здатність людини адаптуватися до конкретних вимог соціального середовища. Для студентів такими ресурсами можуть бути навички саморегуляції, здатність планувати час, достатній рівень самооцінки, сформована академічна мотивація, відчуття самоефективності, комунікативні компетентності та підтримувальні соціальні зв’язки. Водночас не всі студенти мають достатній запас ресурсів для відносно «безболісного» проходження кризових періодів навчання. Психологічні труднощі – наприклад, тривожність, схильність до самозвинувачення, невпевненість, перфекціоністичні установки або досвід емоційно складних подій у минулому – можуть ускладнювати соціально-психологічну адаптацію, звужувати коло соціальної активності, знижувати включеність у життя академічної спільноти та послаблювати перспективи професійного становлення [6]. У підсумку студент може частіше уникати участі в групових проєктах, відмовлятися від

додаткових можливостей розвитку, втрачати відчуття власної корисності й значущості.

Суттєві труднощі в процесі соціально-психологічної адаптації студентів часто пов’язані з появою або посиленням негативних психоемоційних станів, спровокованих стресовими життєвими подіями. Симптоматика стресового напруження, підвищеної тривожності, фрустрації, депресивних переживань потребує уважного аналізу не лише як опису станів, але й у контексті пошуку реальних шляхів їх подолання. У цьому зв’язку важливим стає вивчення того, як саме студенти переживають складні ситуації, які стратегії використовують, які з них сприяють відновленню рівноваги, а які – навпаки, закріплюють дезадаптивні способи реагування. Нижче, у Рис. 1.1, схематично відображено, як за допомогою копінг-поведінки у ситуації стресу можливо поступово опановувати напруження та відновлювати здатність діяти [15].

СТРЕС →
АДАПТИВНІ МЕХАНІЗМИ →
(ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗАХИСТ / КОПІНГ) →
КОМПЕНСАЦІЯ СТРЕСУ / ОВОЛОДІННЯ СТРЕСОМ

Рис. 1.2. Поведінка особистості у стресі

Безпосередній контроль над власною фізіологічною активацією (зокрема, через дихальні техніки, релаксацію, нормалізацію режиму сну, фізичну активність) дає змогу людині врегульовувати свій стан і знижувати ймовірність імпульсивних або небажаних поведінкових реакцій. Саме тому в наукових підходах значна увага приділяється профілактиці негативних проявів поведінки: коли людина втрачає здатність керувати напруженням, їй складніше обрати конструктивні форми реагування, а отже – складніше адаптуватися до вимог соціального середовища, зокрема навчального.

У випадку активного або проблемно-орієнтованого копінгу особистість застосовує прямі дії, спрямовані на розв’язання проблемної ситуації та мінімізацію її наслідків. У студентському житті це може проявлятися як: уточнення вимог до завдання і «збір інформації», вибір найбільш

реалістичного способу виконання роботи, стратегічне планування навчального процесу, організованість і відповідальність за виконання запланованих кроків, а також звернення по допомогу – психологічну, інформаційну або консультаційну – до викладачів, наставників, одногрупників чи фахівців. Ідеться не про «зняття напруги будь-якою ціною», а про приведення ситуації до керованого формату, у якому з'являється відчуття контролю та зрозумілості.

Типи копінг-поведінки В. Шебанова поділяє на три групи залежно від їх адаптаційних можливостей: адаптивні, відносно адаптивні та неадаптивні. Адаптивні варіанти сприяють подоланню труднощів, підсилюють віру у власні сили, підтримують здатність діяти й витримувати напруження. Неадаптивні, навпаки, частіше відображають пасивні форми реагування, зневіру у власній ефективності, відмову від досягнення мети або постійне очікування неприємностей. Для студентів це може означати «зависання» у прокрастинації, уникнення контактів, демонстративну байдужість, самоізоляцію чи відкладання розв'язання проблем до моменту, коли ситуація стає критичною [47].

Принципово важливо враховувати, що вибір стратегії завжди має індивідуальний характер і залежить від контексту. Студент, який оцінює ситуацію як розв'язувану, частіше переходить до активних дій; натомість за відчуття безпорадності або надмірного тиску більш імовірними стають стратегії уникнення чи емоційного «відключення». Тому в реальній поведінці нерідко поєднуються різні типи копінгу, а ефективність визначається не «етикеткою» стратегії, а її доречністю, своєчасністю та наслідками.

Узагальнюючи, когнітивні засоби подолання допомагають людині організувати мислення, уточнити сутність проблеми, знайти пояснення й логічні опори, побачити альтернативні шляхи виходу. Емоційно-орієнтовані копінги пов'язані з регуляцією наслідків негативних станів – наприклад, зі зниженням напруження, стабілізацією переживань, відновленням внутрішньої рівноваги. Поведінково-орієнтовані стратегії, у свою чергу, спрямовані на конкретні вчинки, що дають змогу просуватися до розв'язання труднощів. У

межах цього підходу також розрізняють адаптивні й дезадаптивні копінг-поведінки: одні підтримують вирішення проблеми, інші – формально полегшують стан, але фактично консервують труднощі, переводячи їх у режим «само розсмокчеться».

Розглядаючи копінг як складову соціально-психологічної адаптації, доцільно звернутися і до ширшого контексту соціалізації. Соціалізація організовується на основі досвіду соціальних стосунків і включає, зокрема, соціальну адаптацію та інтеріоризацію. Термін «інтеріоризація» походить від французького interiorisation і вказує на перехід зовнішнього у внутрішнє; interior (лат.) означає «внутрішній». Це поняття описує становлення внутрішніх психічних структур через засвоєння зовнішніх соціальних чинників, розвиток психічних властивостей, набуття досвіду й формування особистісних способів реагування [27]. Важливо, що дія не стає повністю усвідомленою, доки вона не буде організована «зовні» – через практику, взаємодію, спроби й корекцію. Саме інтеріоризація сприяє формуванню внутрішнього діалогу, рефлексії та здатності мислити автономно, що є особливо актуальним у студентському віці, коли зростає потреба в самостійних рішеннях.

Проблематика соціально-психологічної адаптації розглядалася у працях М. Білякович, О. Грищук та Г. Філіпова. Сам термін «адаптація» походить від латинського adaptatio – «пристосування». Соціально-психологічна адаптація може бути визначена як специфічний тип взаємодії особистості із соціальним оточенням, у процесі якої формується узгодженість домагань, очікувань та реальних можливостей – як з боку людини, так і з боку середовища [8]. У студентському середовищі це означає пристосування до вимог навчального процесу, прийняття соціальних норм і ролей (студента, члена групи, учасника освітніх проєктів), включення до академічної спільноти та освоєння правил взаємодії.

На сучасному етапі соціально-психологічну адаптацію частіше трактують як цілісний системний процес, що відображає взаємодію людини з

природним і соціальним середовищем. Вона пов’язана з психологічними надбаннями особистості й рівнем її розвитку, який визначається здатністю регулювати зв’язок між поведінкою та діяльністю. Критеріями адаптованості є не лише формальне «місце» людини в соціальній структурі, а й загальний рівень психічного здоров’я, здатність розвиватися з урахуванням життєвого потенціалу, наявність самоповаги та свідоме ставлення до життя [29].

Поняття «адаптація» розглядається багатьма дослідниками і в аспекті процесу, що може мати психотравмуючі елементи та потребувати подальшої підтримки або відновлення ресурсів. Загалом функціонування людини в суспільстві та баланс у системі «людина – середовище» забезпечуються адаптивними процесами. Оскільки середовище є змінним, здатність до психологічної регуляції та ступінь її сформованості часто описують як «адаптивність». У цьому сенсі можна говорити про індивідуальний адаптивний поріг: межу, яка визначає, наскільки людина здатна витримувати навантаження без істотного зниження ефективності та благополуччя.

Соціально-психологічна адаптація, на думку Є. Балабушка, може розглядатися не лише як процес, а і як стан, детермінований наслідком взаємодії суб’єкта з зовнішнім середовищем [4]. І. Третякова та Н. Буряк вказують на існування кількох типів адаптації, зокрема соціально-психологічної, соціально-економічної, професійної та економіко-психологічної [45]. Для студентів ці типи проявляються, наприклад, у пристосуванні до нових економічних умов (самостійний бюджет), професійних орієнтаціях (практики, стажування), а також у формуванні психологічної готовності до майбутньої діяльності.

І. Чернишова, Ю. Пкрун, О. Бойченко трактують адаптацію як засвоєння людиною способів участі в житті під час входження в нову або незнайому соціальну ситуацію. Вони також вказують на можливість розрізнення позитивної та негативної адаптації за результативністю, а також добровільної і примусової – за механізмом реалізації [46, с. 18]. У студентському контексті це може стосуватися як добровільного прийняття правил і ролей (активна

участь у навчанні та групових ініціативах), так і вимушеного підпорядкування вимогам (коли людина формально «пристосовується», але внутрішньо переживає напруження і незадоволення).

З позиції Л. Герасименко соціально-психологічна адаптація здійснюється через використання різних типів адаптаційних копінг-поведінки, а також через оцінку ймовірної успішності пристосування. У цьому підході копінг виступає не другорядною реакцією, а активним психологічним інструментом, завдяки якому студент може зберігати навчальну ефективність, підтримувати соціальні зв'язки та відновлювати відчуття контролю над життєвими обставинами.

Під час вибору адаптивної стратегії подолання людина, як правило, спирається не на один чинник, а на сукупність умов і власних можливостей. Це особливо помітно в студентському житті, де стресові події можуть виникати як у навчальній, так і в соціальній площині – від напруженої сесії та дедлайнів до конфліктів у групі, труднощів проживання в гуртожитку, зміни звичного кола спілкування або невизначеності щодо професійного вибору. Відбираючи стратегію, особистість враховує: особливості соціального середовища та його вимоги (ступінь психологічного тиску, відчуття «ворожості» чи критичності, наскільки обмежуються особистісні потреби, дестабілізуючий вплив); власний потенціал до змін, зокрема здатність не лише пристосовуватися, а й певною мірою адаптувати середовище «під себе» (наприклад, вибудовувати межі, домовлятися, змінювати стиль взаємодії); співмірність зусиль при виборі стратегій, спрямованих на зміну соціального оточення або себе самого (фізичних і психологічних витрат, часу, енергії) [13, с. 38].

Показовою в цьому контексті є позиція О. Блінова, який розглядає зміну життєвих обставин та самої особистості через застосування так званих «технік-дії», що допомагають задавати потрібний напрям життя. Згідно з його поглядами, сукупність таких «технік» формує «адаптивну систему», під якою можна розуміти не тільки внутрішні зміни людини під впливом обставин, але й ситуації, що трансформуються відповідно до здібностей, планів і цілей

індивіда [9]. У площині копінг-поведінки це означає, що подолання труднощів не зводиться до емоційного «переживання» проблеми, а передбачає свідомо регульовані дії, які хоч і можуть займати невелику частину загального життєвого бачення, але стають вирішальними в конкретній кризовій точці.

Поряд із конструктивними копінг-стратегіями існують і такі способи реагування, які здатні негативно позначатися на навчанні, самопочутті й соціальних контактах студента. До них можна віднести: виведення негативу назовні – спробу зосередитися на переживаннях і «розрядити» напруження шляхом різкого вираження негативних емоцій (наприклад, у формі дратівливості, конфліктності, звинувачень); відсутність дотичності до дій – небажання щось змінювати або протистояти стресовому фактору навіть тоді, коли це приводить до зриву планів чи відмови від важливої мети; відмежування від думок – дії, спрямовані на відволікання від стресового чинника. Найпоширенішими є перегляд відео, безцільне гортання соцмереж, «втеча» у мрійливість або сон; використання хімічних речовин – вживання алкоголю чи заборонених речовин із метою штучного покращення емоційного стану; соціальне уникнення – дистанціювання від інших людей, згортання контактів, ігнорування підтримки.

Подібні стратегії не лише гальмують розв’язання проблеми, а й можуть знижувати самооцінку, посилювати відчуття безпорадності й внутрішнє страждання. У студентському середовищі це особливо небезпечно, адже ізоляція та уникнення швидко позначаються на навчальній залученості й якості комунікації в групі.

Водночас у процесі соціально-психологічної адаптації важливу роль відіграють конструктивні прояви. Зокрема, на думку В. Стрельцова, до них належать розуміння ситуації та вимог соціуму, установка на вирішення проблем, чітке уявлення про мету, свідомий характер поведінки тощо. У цьому сенсі адаптація тісно пов’язана з тим, наскільки людина здатна правильно сприймати та інтерпретувати інформацію, що впливає на неї. Мінливі умови середовища – наприклад, різні формати навчання, посилення вимог, поява

нових соціальних ролей – змушують швидко переосмислювати сутність ситуації та власну поведінку в ній. Окрім цього, зміна обставин стимулює пошук нових дій і нових копінг-поведінки. Такий погляд підкреслює значення когнітивних компонентів адаптації: інформація, яку людина отримує про ситуацію, стає основою для ухвалення рішень і вибору найбільш доцільного способу реагування [40, с. 6].

Н. Шеленкова пов'язує проблему соціально-психологічної адаптації з інформаційно-інтелектуальним пристосуванням, коли людина прагне самостійно отримувати знання про ситуацію і діяти відповідно до них. На думку автора, цей процес базується на системі психолого-соціальних і інформаційних прийомів, завдяки яким особистість може інтерпретаційно «конструювати» власний простір адаптації. У студентському контексті це може означати вміння розібратися в правилах освітнього процесу, адекватно оцінити вимоги викладача, сформувати індивідуальну траєкторію підготовки, а також зрозуміти неформальні норми взаємодії в академічному середовищі.

У процесі адаптації людина також застосовує психологічні захисні механізми. Їх використання дозволяє індивіду тимчасово зберегти стійкість системи ставлень, утримати адекватну самооцінку й не допустити руйнівного впливу надмірної напруги. Водночас включення копінг-поведінки здатне змінювати цю систему більш активно: зрушувати її рівновагу так, щоб у подальшому особистість переходила до вищого рівня функціонування і набувала більшої здатності долати труднощі [48]. У такому ракурсі можна стверджувати, що відмінність між захистом і копінгом визначається не стільки «активністю чи пасивністю» дій, скільки їх функцією та наслідками для життєдіяльності людини.

Ю. Бохонкова звертає увагу на параметри, які дають змогу чіткіше відрізнити копінг від психологічного захисту. Частина ознак вже достатньо описана в психології, однак важливо підкреслити ті характеристики, що є найбільш суттєвими для сучасного розуміння. По-перше, копінг і захист мають подібну загальну мету – збереження психологічного благополуччя та

підтримання життєвої активності під час кризових ситуацій. Важливим у цьому є збереження «адекватного Я» та цілісності Я-концепції. Однак захист, як правило, виникає як реакція на одномоментну загрозу або повторювані подразники і виконує тактичну функцію: тимчасово знижує напруження, але не усуває саму проблему, тому її вплив може продовжуватися. Копінг-стратегія, натомість, частіше пов'язана з вибудовуванням плану дій – як для себе, так і у взаємодії з оточенням – і спрямована на реальне розв'язання труднощів.

Захист здебільшого виконує попереджувальну функцію щодо травмуючої інформації: він змінює смисл ситуації, «пом'якшує» її або відсуває в свідомості, щоб зберегти Я-образ. Копінг, у свою чергу, не лише підтримує внутрішню рівновагу, а й орієнтований на збереження соціального благополуччя, тобто на те, щоб людина могла залишатися включеною у взаємодію, навчання, соціальні ролі [10, с. 62]. У підсумку і захист, і копінг можуть сприяти переживанню задоволеності життям та підтримувати стійкість позиції в кризовий період, але їхня «ціна» та ефект у довготривалій перспективі часто різняться.

Копінги сприяють внутрішній адаптації особистості та одночасно допомагають залучати соціальні ресурси, зокрема підтримку оточення. Копінг-поведінки можна розглядати як керовану адаптивну форму поведінки, яка актуалізується у взаємодії студента з соціумом – навчальною групою, викладачами, сім'єю, колом друзів.

Л. Карамушка наголошує, що копінги доцільно вивчати в межах когнітивно-орієнтованого напряму, зосереджуючись на ефективних способах подолання стресу, а також на зв'язку копінг-поведінки з психічним і психологічним здоров'ям особистості [19]. Особливого значення це набуває тоді, коли копінг розглядають у взаємозв'язку з різними формами соціалізації: саме в соціальних практиках – навчанні, груповій роботі, адаптації до нових правил – закріплюються ті чи інші моделі реагування.

Ефективність подолання негативних станів за допомогою копінг-поведінки дає підстави пов'язувати його з психологічним благополуччям. У дослідженнях позитивний ефект часто оцінюють через зниження рівня невротизації й депресивних проявів, зменшення тривожності та дратівливості, а також послаблення емоційної нестійкості. Такий результат нерідко досягається завдяки переосмисленню ситуації, її когнітивній переробці та поступовій трансформації. Водночас уникнення та самозвинувачення здебільшого є менш ефективними стратегіями. При цьому копінг «подолання» не завжди має однозначну оцінку: інколи надмірно оптимістичне або спотворене тлумачення ситуації може призводити до дезадаптації, на що звертала увагу Л. Герасименкл [13]. Проте у певних випадках тимчасове «пом'якшення» переживань здатне знизити гостроту стресу й дати людині можливість зібрати сили, щоб згодом діяти більш продуктивно.

Якщо звернутися до аналізу емоційно-експресивних форм копінгу, можна побачити їхню подвійність. З одного боку, прояв почуттів може бути конструктивним способом зниження напруги; з іншого – тривале стримування негативних переживань виступає фактором ризику для психологічного здоров'я [7]. В умовах студентського життя це проявляється, наприклад, у ситуаціях, коли людина «накопичує» втому й роздратування до моменту зриву або, навпаки, постійно «виплескує» емоції, руйнуючи стосунки з оточенням.

Таким чином, опір життєвим труднощам залежить від індивідуальних характеристик людини, її належності до різних соціальних груп, попереднього досвіду взаємодії із суспільством, а також від дії соціальних очікувань і стереотипів, у тому числі статеворольових. Сучасні науковці описують значну різноманітність копінг-механізмів – від ситуативних реакцій до довготривалих життєвих стратегій. Однак і сьогодні складно виокремити одну «переважну» ознаку успішної копінг-поведінки як універсальний критерій психологічної адаптації. Відомо, що психосоціальна адаптація буде більш результативною за умови аналізу взаємозв'язку різних стратегій копінг-поведінки з

внутрішньоособистісними конфліктами, які можуть посилювати або послаблювати стрес.

Розв'язання інтрапсихічних конфліктів значною мірою пов'язане зі здатністю особистості долати труднощі, а результатом цього виступає внутрішньоособистісна адаптація. Представники сучасної вітчизняної та зарубіжної психологічної науки підкреслюють, що механізми вищих регуляторів адаптивної поведінки пов'язані з упорядкуванням ціннісно-мотиваційної сфери особистості та з її здатністю узгоджувати суперечності внутрішнього світу з реальними вимогами середовища.

Соціально-психологічна адаптація постає як процес прийняття норм і правил, розвиток уміння взаємодіяти з оточенням, а також застосування ефективних копінг-поведінки, які допомагають людині справлятися з психосоціальними труднощами та зберігати функціональність у навчальній і соціальній сферах.

1.3. Особливості прояву копінг-поведінки у студентів в умовах соціально-психологічної адаптації до стресових подій

Здатність до швидкої та ефективної соціально-психологічної адаптації є одним із ключових завдань сучасної особистості, особливо в періоди інтенсивних змін і підвищених вимог. У студентському віці ця проблема набуває особливої актуальності, адже навчання у закладі вищої освіти поєднує академічне навантаження, необхідність самостійної організації життя та активну включеність у соціальне середовище. Під впливом стресових подій – таких як сесія, часті дедлайни, конкуренція, фінансові складнощі, зміна місця проживання, конфлікти в групі або невизначеність професійної траєкторії – у студентів можуть виникати труднощі, що безпосередньо впливають на адаптаційні процеси. Перебуваючи в умовах, які суб'єктивно сприймаються як загрозливі або нестабільні, молода людина часто опиняється в ситуації невизначеності, що підвищує ризик дезадаптації: зниження навчальної мотивації, емоційного виснаження, порушення соціальних контактів.

У подібний період, як зазначає О. Журавльов, важливою стає проблема психологічної безпеки особистості, яка переживає розгубленість, дискомфорт, внутрішню напруженість, а відтак – потребу в соціально-психологічній адаптації до нових умов [17]. Якщо перенести цю тезу в контекст студентського життя, то психологічна безпека набуває змісту збереження відчуття опори та передбачуваності у навчальному процесі й міжособистісному середовищі: студенту важливо розуміти вимоги, відчувати підтримку, мати доступ до ресурсів і бачити реалістичні способи впливу на ситуацію.

Стресові події актуалізують не лише адаптаційні можливості студента, його здатність мінімізувати негативний вплив напруження, а й уміння конструктивно долати наслідки стресу. Для молодої людини важливим стає вироблення прийнятних «еталонів» поведінки у мінливих соціальних умовах: від уміння вирішувати навчальні завдання до здатності будувати взаємини з групою, викладачами, адміністрацією, а також поєднувати навчання з роботою чи сімейними обов’язками. Саме копінг-поведінка та її складові можуть бути тим механізмом, який дозволяє студенту не лише «пережити» складний період, а й зберегти активність, автономність і здатність діяти.

Проблема стресостійкості та конструктивної поведінки особливо помітна в періоди, коли перед студентом постає завдання одночасно адаптуватися до нових академічних вимог і до соціальної реальності, що відрізняється від шкільного чи родинного досвіду. Для цього студенту необхідно розвивати соціально орієнтовані якості, активізувати когнітивні можливості, формувати знання, уміння й навички, які дають змогу бути повноцінним учасником навчального та суспільного життя. Важливо підкреслити, що соціально-психологічна адаптація реалізується як під впливом реальних життєвих ситуацій, так і завдяки цілеспрямованому формуванню особистості – через навчання, соціальний досвід, підтримку та саморозвиток.

На думку О. Глівінської та Н. Мирончук студенти, як і будь-які інші соціальні суб'єкти, належать до певних груп і прагнуть бути прийнятими у спільноті. У студентському середовищі це прагнення проявляється у потребі «вписатися» в групу, відчути свою значущість і визначити власне «Я» серед «Ми», тобто ідентифікувати себе з колективом і його нормами. Таке включення зменшує відчуття самотності, підсилює впевненість, надає ресурсу для участі у спільних проєктах і подіях університетського життя. Крім того, приналежність до групи сприяє накопиченню індивідуального досвіду, розвитку комунікативних умінь, формуванню навичок встановлення контакту та підтримки міжособистісних відносин [14].

Водночас для студентської адаптації важливо, щоб молода людина розуміла: налагодження соціальних зв'язків, здобуття певного статусу в групі та включеність у навчальну спільноту створюють умови для більшої автономності, свободи вибору моделей поведінки, мобільності, критичного осмислення реальності та відповідальнішого ставлення до власних рішень.

М. Вільямс та С. Пойюла [11] запропонували послідовну когнітивно-поведінкову модель реакцій на стресові стимули, у межах якої виокремлюється чотири групи адаптивних когнітивно-поведінкових реакцій людини на стрес: придушення агресії (втеча, відхід) і мирне відокремлення (самоусунення) від «ворога»; поведінкове вираження агресії та насильницького відриву від «ворога», який чинить опір; поведінкове вираження агресії та зближення з «противником», який чинить опір (наступ, «штурм»), що завершується його насильницькою трансформацією; придушення своєї агресії (стимуляція змін у собі), прояв прихильності до об'єкта, що заважає.

У студентському контексті зазначені реакції доцільно інтерпретувати не буквально, а як типи взаємодії з джерелом стресу. Наприклад, «відхід» може проявлятися у відкладанні завдань, уникненні складних розмов або дистанціюванні від конфлікту в групі. «Відрив» або агресивна реакція інколи реалізується у формі різкого протистояння, конфронтаційної комунікації, демонстративного заперечення вимог. «Зближення з противником» у

переносному розумінні може означати спробу «переламати» ситуацію силовим способом: домінувати, нав’язувати правила, доводити свою правоту будь-якою ціною. Натомість «стимуляція змін у собі» відповідає більш зрілим копінг-стратегіям, коли студент визнає складність ситуації та спрямовує зусилля на саморегуляцію, переоцінку очікувань, пошук компромісу і конструктивної взаємодії.

У межах моделі також виокремлюють п’ять типів взаємодії реальності та особистості: адаптація, боротьба (конфронтація), хвороблива конфронтація, відхід, ігнорування. Гармонійно розвинена особистість здебільшого обирає адаптацію через прийняття групових цінностей і норм, однак можливі ситуації, коли людина звертається до стратегії «відходу», якщо відчуває, що їй нав’язують цінності або правила, які вона не може прийняти. У студентів це може проявлятися як внутрішня відмова від участі в груповому житті або як формальна присутність без реального залучення.

Суб’єктивна недосяжність або конфліктність цінностей, до яких студент прагне, порушує механізми емоційної саморегуляції й може проявлятися в поведінці різного характеру. У цьому зв’язку варто зазначити, що поняття «власна дія» не завжди відображає лише практичний бік активності: воно охоплює й розумові дії, пов’язані з переоцінкою ціннісно-смислової системи. На наш погляд, термін «поведінка» доречно застосовувати для опису етапів подолання нелегких життєвих ситуацій, де ключове значення має не тільки те, що людина робить, а й як вона інтерпретує події та бачить себе у власному життєвому просторі. Саме із розвитком когнітивної психології в центрі уваги опинилася суб’єктивна оцінка ситуації та її можливостей: те, як студент пояснює собі складність завдання, які ресурси бачить, які наслідки прогнозує, наскільки відчуває контроль.

Студенти, що переживають психоемоційні труднощі, нерідко стикаються з додатковим навантаженням у вигляді невдоволених потреб: потреби в підтримці, прийнятті, справедливій оцінці, визнанні зусиль, приналежності до значущої групи. Часто актуалізується прагнення «бути почутим», отримати

підтвердження власної спроможності та відчути стабільність у стосунках. Якщо ці потреби ігноруються або не задовольняються, студенту важче прийняти реальність ситуації та обрати конструктивні копінг-поведінки, що допомогли б адаптуватися. Успішність соціально-психологічної адаптації в такому разі безпосередньо впливає на психологічне самопочуття, соціальну активність і поведінкові прояви. Є. Балабушка та О. Купрєєва [4; 25] підкреслюють взаємний вплив копінг-поведінки і соціально-психологічної адаптації в різних соціальних умовах, що є актуальним і для студентського середовища.

Важливу роль у процесі успішної адаптації відіграють особистісні надбання та емоційно-вольова сфера: здатність зважено сприймати ставлення інших, емоційна стійкість, саморегуляція у складних ситуаціях, готовність долати життєві труднощі, що в підсумку підтримує результативність адаптації [16, с. 74]. Для студентів це проявляється в умінні витримувати критику, адекватно реагувати на оцінювання, не руйнувати стосунки через ситуативні невдачі та зберігати навчальну активність навіть у періоди перевантаження.

Для психосоціальної адаптації важливим є усвідомлення проблем і пошук реалістичних шляхів виходу зі складної ситуації. Якщо говорити про когнітивну сторону оцінки, то вона часто стає ключовою змінною, яка визначає вибір поведінки подолання. Варіативність копінг-поведінки зумовлюється системною організацією психічної діяльності суб'єкта: від того, наскільки студент здатний аналізувати подію, виокремлювати головне, планувати, бачити альтернативи й регулювати емоції. Аналіз проблеми в цьому аспекті передбачає оцінку рівня активності людини в кризових життєвих ситуаціях, що доцільно розкривати через їх класифікацію та опис типових сценаріїв переживання.

Адаптацію та вибір копінг-поведінки можуть ускладнювати проблеми у взаєминах з оточенням. Якщо студент переживає сильний стрес, він часто стає емоційно нестійким, більш різким у реакціях, схильним до імпульсивних рішень або, навпаки, до «завмирання» та уникнення. У такому стані особливо

значущими є підтримка, емпатія та психологічно безпечний простір взаємодії. Коли молода людина не відчуває розуміння, вона частіше звертається до дезадаптивних способів регуляції напруження, що ускладнює адаптацію і підвищує ризик поведінкових зривів [24]. Для студентів це може проявлятися у пропусках занять, конфліктах, відмові від комунікації, різкому зниженні результативності.

О. Тімченко описує чотири варіанти критичних ситуацій: стрес, фрустрацію, конфлікт і кризу. Стрес можна характеризувати через емоційний зміст конкретного переживання: він виникає у ситуаціях, які сприймаються як важкі для подолання. Важливо, що стрес часто має несвідомий компонент і проявляється фізіологічними реакціями організму. Для студентів це може бути різке зростання напруження перед іспитом, страх «не впоратися», панічні прояви або соматичні симптоми на тлі перевантаження [23, с. 56].

Фрустрація визначається як психічний стан, зумовлений труднощами, які суб’єктивно чи об’єктивно унеможливлюють досягнення цілей або задоволення потреб. Перешкоди можуть бути як зовнішніми (нестача часу, складність завдань, обмежені ресурси), так і внутрішніми (невпевненість, низька саморегуляція, страх помилки). Поведінка людини в цьому стані часто спрямована на перешкоду: або на її подолання, або на боротьбу з відчуттям безсилля.

Емоційна регуляція поведінки формує когнітивну «матрицю» досвіду та залежить від того, як студент пояснює собі можливість подолання перешкод. Між різними мотиваційними утвореннями у свідомо-безсвідомій сфері може виникати внутрішній конфлікт: наприклад, між бажанням досягти високого результату і страхом невдачі, між потребою у приналежності та прагненням до автономії. Особистість здатна суб’єктивно інтерпретувати переживання як значущу проблему і запускати внутрішню роботу, спрямовану на її подолання, що фактично і є психологічною основою копінг-поведінки.

У кризових ситуаціях, коли виникає загроза втрати значущої цінності, пов’язаної з «Я» (наприклад, відчуття компетентності, статусу, перспективи),

можуть з’являтися змішані, слабо диференційовані емоції. Провідними переживаннями часто стають страх і пов’язана з ним тривога, пригнічення, злість, відчуття безсилля, астенія, інколи – короткочасні спалахи активності. Для студентів такі стани можуть виникати під час академічних провалів, ризику відрахування, конфліктів у значущих стосунках, втрати підтримки або різкого розчарування у вибраній спеціальності [20].

Спроба виділити ознаки критичних ситуацій є складним, але важливим завданням психологічного аналізу, оскільки це дозволяє точніше описати характер умов, у яких опинилася людина, і відповідно – краще зрозуміти її поведінкові рішення. Тому в сучасних дослідженнях найбільш конструктивними копінг-стратегіями вважаються адаптивні, спрямовані на подолання: дії щодо усунення джерела стресу, планування власних кроків, звернення за допомогою чи порадою, усвідомлення реальності ситуації та прийняття її як такої, що потребує рішення. Дезадаптивні (неконструктивні) стратегії, навпаки, часто пов’язані з домінуванням емоційних реакцій, запереченням проблеми або відмовою від її вирішення.

Соціально-психологічна адаптація студентів залежить як від психофізіологічних і особистісних (внутрішніх) чинників, так і від зовнішніх умов середовища – підтримки, вимог, якості взаємин, доступності ресурсів. Входження у студентське та ширше соціальне середовище може ускладнюватися емоційними переживаннями, високим рівнем стресу та труднощами вибору конструктивних копінг-поведінки. Разом із тим більшість студентів за умови наявності підтримки, зрозумілих вимог і розвитку навичок саморегуляції здатні займати активну позицію та конструктивно вирішувати життєві ситуації, що і становить психологічну основу успішної адаптації.

Висновки до першого розділу

Проведений теоретичний аналіз проблеми копінг-поведінки у контексті стресових життєвих подій і соціально-психологічної адаптації дає підстави узагальнити такі висновки:

1. Стресові життєві події, характерні для студентського середовища, можуть суттєво впливати на психоемоційний стан і адаптаційні можливості особистості. Інтенсивне навчальне навантаження, періоди сесії, конкуренція, фінансові труднощі, зміна соціального оточення, конфлікти в групі або невизначеність щодо майбутнього здатні провокувати тривогу, емоційне виснаження, фрустрацію й зниження мотивації. При цьому адаптація студентів до нових умов відбувається індивідуально: кожен по-своєму оцінює складність ситуації, відрізняється рівнем психологічних ресурсів і по-різному добирає копінг-поведінки. Значущими факторами при цьому виступають усвідомлення особистої відповідальності за навчальні результати, підтримання стосунків із близькими та здатність вибудовувати конструктивну взаємодію з оточенням.

2. Копінг-поведінки в сучасній психології розглядаються як один із провідних механізмів адаптації до складних обставин та спосіб опанування стресу. У наукових підходах копінг трактується як сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на подолання внутрішніх і зовнішніх вимог ситуації.

3. Соціально-психологічна адаптація студентів у стресових ситуаціях є процесом поступовим і багатовимірним, а копінг-поведінка виступає його практичним інструментом. Адаптації людина використовує різні типи копінг-поведінки – когнітивні, емоційні та поведінкові (за змістом – як соціальну установку), які допомагають долати перешкоди та проблеми у взаємодії із соціумом. Когнітивні стратегії спрямовані на осмислення проблеми, пошук альтернативних шляхів виходу, планування та прийняття рішень. Емоційні стратегії пов’язані з регуляцією переживань, стабілізацією стану та зверненням по підтримку. Поведінкові зусилля забезпечують реалізацію конкретних дій, необхідних для досягнення мети, зменшення впливу стресора або зміни ситуації.

4. Найбільш обґрунтованим підходом до розуміння копінгу є інтегративна позиція, згідно з якою вибір стратегій визначається одночасно особистісними та ситуативними чинниками. Ефективність копінг-поведінки

залежить від індивідуальних ресурсів (саморегуляції, самооцінки, рівня тривожності, мотивації), а також від характеристик конкретної ситуації (ступеня контролю, значущості події, доступності підтримки). У процесі соціально-психологічної адаптації студентів особливо важливими виступають копінг-поведінки «вирішення проблем» та «пошук соціальної підтримки», які найчастіше описуються як адаптивні й конструктивні, оскільки сприяють реальному зниженню стресового навантаження, збереженню навчальної ефективності та підтримці якості міжособистісних стосунків.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В СИТУАЦІЯХ СТРЕСУ

2.1. Організація дослідження та характеристика вибірки

Мета емпіричного дослідження полягала у виявленні особливостей використання копінг-поведінки студентською молоддю в ситуаціях стресу та визначенні їхнього зв'язку з показниками соціально-психологічної адаптації. У межах поставленої мети передбачалося: (а) описати домінувальні копінг-поведінки студентів; (б) зіставити вираженість різних стилів подолання зі станом адаптованості; (в) окреслити можливі психологічні чинники, що підтримують або ускладнюють адаптацію в умовах стресових подій, характерних для студентського життя (перевантаження навчанням, дедлайни, сесія, поєднання навчання з роботою, конфлікти в академічному середовищі тощо).

База дослідження: Одеський державний університет внутрішніх справ, Кафедра психології та педагогіки.

Характеристика вибірки. У дослідженні взяли участь 48 студентів Одеського державного університету внутрішніх справ (денна форма навчання). Вибірка формувалася за принципом доступності з урахуванням добровільної участі. До вибірки залучалися студенти різних курсів, що дозволило врахувати можливі відмінності адаптації на різних етапах навчання (входження в нове середовище, стабілізація навчального режиму, зростання професійної відповідальності). Орієнтовний віковий діапазон учасників – рання дорослість (переважно 17–23 роки), що є типовим для студентської молоді.

Критерії включення: статус студента університету; згода на участь; відсутність медичних протипоказань до участі в психодіагностичному опитуванні; здатність самостійно заповнювати бланкові методики. Етичні умови: участь була добровільною, респонденти були поінформовані про мету дослідження, конфіденційність та право відмовитися на будь-якому етапі без негативних наслідків.

Перед проведенням кожної методики учасникам надавалися чіткі інструкції та пояснювалися загальні правила роботи з опитувальниками. Окремо уточнювалося питання добровільності участі. У формі короткої бесіди повідомлялися основні організаційні моменти (приблизний порядок заповнення, необхідність відповідати самостійно, без обговорення з іншими). Також уточнювалося, чи зрозуміле завдання і чи немає запитань щодо процедури. Такий підхід дозволив зменшити вплив випадкових помилок і забезпечити більш коректне заповнення бланків.

У межах емпіричного дослідження застосовано такі психодіагностичні інструменти:

1. Діагностика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда;
2. Опитувальник копінг-поведінки (WCQ) Р. Лазаруса;
3. «Індикатор копінг-поведінки» (Д. Амірхан);
4. Визначення індивідуальних копінг-поведінки Е. Хайма.

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда (Додаток А)

Методика К. Роджерса та Р. Даймонда використовується для визначення рівня соціально-психологічної адаптації та пов’язаних із нею характеристик самосприйняття й взаємодії з оточенням. У межах нашого дослідження вона розглядалася як інструмент, що дає змогу оцінити, наскільки студент загалом «вбудований» у соціальне середовище, як він переживає вимоги навчального процесу й наскільки впевнено почувається у взаєминах із групою та близьким оточенням. Застосування методики є доцільним з огляду на те, що студентське середовище є динамічним: змінюються навчальні вимоги, соціальні ролі, очікування групи, а відтак і процес пристосування може бути нестабільним і хвилеподібним.

Запропонований варіант опитувальника містить твердження, які відображають різні аспекти соціальної включеності та внутрішнього стану людини. Для студентів ці твердження є особливо показовими, оскільки в них

«перетинаються» одразу кілька зон адаптації: навчальна діяльність, емоційна саморегуляція, комунікація, самооцінка, здатність приймати правила й вимоги середовища. Відповідно, адаптація вважається більш успішною тоді, коли студент демонструє готовність до розвитку й змін, здатен вибудовувати ефективні стосунки, а також працює над формуванням умінь і навичок, необхідних у нових умовах.

Окрему діагностичну цінність у методиці мають твердження, що вказують на ознаки дезадаптованості. Їх зміст пов'язаний із ригідністю, труднощами гнучкого реагування на зміни, схильністю «застрягати» у переживаннях або уникати рішень, які потребують дії «тут і тепер». Для студентської молоді така дезадаптованість може проявлятися у зниженні академічної активності, труднощах самостійного планування, підвищеній залежності від зовнішніх оцінок, а також у проблемах комунікації в групі. Водночас твердження опитувальника дозволяють також побачити готовність до змін, тобто відкритість до нового досвіду й здатність не «ламатися» під тиском обставин. Це важливо, оскільки небажання внутрішньо змінюватися нерідко спричиняє зовнішні труднощі – від конфліктів і непорозумінь до відчуття ізоляції та стійкої незадоволеності взаємодією із соціальним середовищем.

Процедура та формат відповідей. Респондентам пропонується низка тверджень, з яких потрібно обрати ті, що найбільше відповідають їхньому самовідчуттю та поведінковим проявам. Кожне твердження оцінюється за шкалою інтенсивності/згоди:

0 – це мене зовсім не стосується;

1 – це мене не стосується;

2 – мабуть, це мене не стосується;

3 – не знаю, чи це мене стосується;

4 – це схоже на мене, але маю сумніви;

5 – це схоже на мене;

6 – це точно я.

Таким чином, методика дозволяє отримати кількісні показники, які надалі можуть бути співвіднесені з результатами опитувальників копінг-поведінки. У межах нашого дослідження це важливо для того, щоб простежити, які стратегії подолання частіше використовують студенти з вищими або нижчими показниками соціально-психологічної адаптації, та які патерни копінгу можуть бути потенційно ресурсними в умовах навчального стресу.

Опитувальник копінг-поведінки (WCQ) Р. Лазаруса (Додаток Б)

Опитувальник копінг-поведінки WCQ (Ways of Coping Questionnaire), розроблений Р. Лазарусом у співпраці з С. Фолкман, був застосований у дослідженні для виявлення провідних механізмів подолання стресових ситуацій та особливостей їх прояву в поведінці студентської молоді. Методика є однією з найбільш відомих у психологічній діагностиці копінгу, оскільки спрямована на системне вимірювання того, як саме людина реагує на труднощі: що вона робить, про що думає, як регулює емоції, чи звертається по допомогу, чи намагається змінити ситуацію або уникнути її.

Значущою перевагою WCQ є те, що він дозволяє оцінити не абстрактні «риси», а конкретні когнітивні й поведінкові зусилля, які активізуються під впливом певних внутрішніх та зовнішніх вимог. У студентському середовищі це має особливу цінність, адже стресові події нерідко виникають у контексті навчального процесу (іспити, дедлайни, перевантаження), міжособистісних відносин (конфлікти в групі, труднощі адаптації до нових норм), а також у ситуаціях невизначеності (вибір професійної траєкторії, сумніви щодо власних можливостей). Відповідно, вибір копінг-поведінки може або сприяти адаптації (мобілізувати ресурси, підвищувати контроль), або ускладнювати її (закріплювати уникнення, посилювати тривогу).

У 2004 році методика була адаптована Т. Л. Крюковою, Є. В. Куфтяк, М. С. Замишляєвою, що дозволило використовувати її в стандартизованому форматі для вивчення копінгів у вітчизняній психологічній практиці. Важливо, що за результатами WCQ можна аналізувати стратегії подолання труднощів у

різних площинах психічної діяльності – мисленнєвій, емоційній та поведінковій – і надалі зіставляти їх із показниками соціально-психологічної адаптації студентів.

Опитувальник складається з 50 тверджень, які описують типові реакції людини у складній ситуації. Респонденту пропонується, орієнтуючись на власний досвід, обрати серед варіантів відповідей той, що найбільш відповідає його поведінці. Таким чином фіксується частота або міра застосування певних способів подолання.

Зміст пунктів побудовано так, щоб відобразити мінливі способи реагування, а не «сталу» характеристику особистості. Це означає, що один і той самий студент у різних обставинах може використовувати різні копінг-поведінки: наприклад, у ситуації навчальної невдачі – планування і пошук інформації, а у конфлікті з однолітками – дистанціювання або емоційне реагування. Такий підхід є методично виправданим, адже в реальному житті ефективність подолання часто визначається не «однією універсальною стратегією», а гнучкістю поведінки та вмінням підбирати доречні дії.

Методика включає 8 шкал, кожна з яких відображає окремий механізм подолання стресу. У нашому дослідженні ці шкали розглядаються як показники того, які саме способи реагування є більш типовими для студентів у ситуаціях напруження:

1. Конфронтаційний копінг – активні, інколи різкі зусилля змінити ситуацію, можливий елемент ворожості, тиску або ризику.
2. Дистанціювання – когнітивне «віддалення» від проблеми, зниження її значущості, спроба не включатися емоційно надто сильно.
3. Самоконтроль – регуляція власних емоцій і поведінки, стримування імпульсивних реакцій, прагнення «тримати себе в руках».
4. Пошук соціальної підтримки – звернення по інформаційну, дієву або емоційну допомогу, консультації, підтримку близьких чи фахівців.
5. Прийняття відповідальності – визнання власної ролі в проблемі, готовність аналізувати помилки й робити висновки для зміни ситуації.

6. Втеча-уникнення – прагнення уникнути проблеми або «вийти» з неї психологічно чи поведінково (відкладання, втеча в фантазування, надмірний сон, тощо).

7. Планування вирішення проблеми – аналітичний підхід, продумування кроків, пошук альтернативних шляхів, практична організація дій.

8. Позитивна переоцінка – переосмислення ситуації з позиції особистісного зростання, пошук позитивного значення досвіду (у деяких випадках із релігійним компонентом).

Для інтерпретації результатів у роботі також використовувалося групування копінг-механізмів за рівнем їх конструктивності. Відповідно, виділяються: конструктивні (планування рішення, самоконтроль, пошук соціальної підтримки); відносно конструктивні (прийняття відповідальності, позитивна переоцінка); неконструктивні (конфронтаційне подолання, дистанціювання, втеча–уникнення).

У студентському контексті така класифікація є зручною, оскільки дозволяє не лише описати «які стратегії домінують», а й зробити висновки щодо їх потенційного зв’язку з адаптацією. Зокрема, планування, самоконтроль і звернення по підтримку частіше пов’язують зі збереженням навчальної ефективності та стабільнішою саморегуляцією, тоді як уникнення або надмірна конфронтація можуть давати короткочасне полегшення, але інколи погіршують взаємодію з оточенням і ускладнюють вирішення ситуації.

Під час інструктажу учасникам пропонувалося згадати конкретну важку ситуацію, яка викликала стрес (у навчанні або міжособистісному середовищі), і оцінювати твердження, виходячи з того, як вони зазвичай діють у подібних обставинах. Такий спосіб організації відповідей дозволив наблизити результати до реальної поведінки студентів у стресі та зменшити формальність заповнення.

Методика «Індикатор копінг-поведінки» (Дж. Амірхан) (Додаток В)

Методика «Індикатор копінг-поведінки», розроблена Дж. Амірханом, була використана в емпіричному дослідженні з метою діагностики домінантних способів подолання стресових ситуацій у студентської молоді. Вона ґрунтується на результатах факторного аналізу та спрямована на виявлення найбільш типових стратегій реагування особистості у складних життєвих обставинах.

Зміст методики орієнтований на аналіз поведінкових і когнітивних реакцій, які актуалізуються у відповідь на стрес, труднощі або проблеми, що мають суб'єктивну значущість для людини. У контексті студентського життя такими ситуаціями можуть виступати навчальні перевантаження, невдачі під час іспитів, міжособистісні конфлікти, труднощі професійного самовизначення чи поєднання навчання з роботою. Саме в таких умовах особливо чітко проявляється схильність особистості до використання певних копінг-поведінки.

На основі аналізу емпіричних даних автор методики виокремив три базові групи копінг-поведінки, які розглядаються як універсальні способи подолання стресу:

1. Вирішення проблеми. Ця стратегія відображає активну, цілеспрямовану позицію особистості щодо складної ситуації. Вона передбачає мобілізацію власних ресурсів, аналіз проблеми, планування дій та послідовне впровадження рішень. Для студентів така стратегія може проявлятися у пошуку альтернативних способів підготовки до навчання, раціональному розподілі часу, зверненні до додаткових освітніх ресурсів або зміні підходу до організації власної діяльності. Стратегія вирішення проблеми вважається однією з найбільш адаптивних, оскільки сприяє реальному зменшенню впливу стресора та підвищує відчуття контролю над ситуацією.

2. Пошук соціальної підтримки. Дана стратегія полягає у зверненні до значущих інших з метою отримання емоційної, інформаційної або практичної допомоги. Вона відображає активну соціальну позицію особистості та готовність залучати міжособистісні ресурси для подолання

труднощів. У студентському середовищі це може виявлятися у спілкуванні з одногрупниками, зверненні до друзів, родичів або викладачів за порадою чи підтримкою. Використання цієї стратегії сприяє зниженню емоційної напруги, формуванню почуття прийняття та посиленню адаптаційних можливостей особистості.

3. Уникнення. Стратегія уникнення характеризується прагненням відійти від проблемної ситуації, зменшити контакти з оточенням або відкласти вирішення труднощів. Вона може проявлятися у відволіканні, фантазуванні, соціальній ізоляції, надмірному сні, пасивному очікуванні змін. У студентів така стратегія інколи виступає як короткочасний засіб зниження напруги, однак за тривалого використання може призводити до накопичення проблем, зниження академічної успішності та ускладнення соціально-психологічної адаптації. У науковій літературі уникнення часто розглядається як менш адаптивна або дезадаптивна форма копінгу, особливо за умови дефіциту особистісних і середовищних ресурсів.

Суттєвою особливістю методики Дж. Амірхана є те, що жодна зі стратегій не розглядається ізольовано або як універсально ефективна. Застосування тієї чи іншої стратегії залежить від характеру ситуації, її контрольованості, значущості для особистості, а також від індивідуальних особливостей студента. В одних випадках домінує активне вирішення проблеми, в інших – залучення соціальної підтримки, а іноді – тимчасове уникнення як спосіб збереження психологічної рівноваги.

Методика реалізується у формі опитувальника, в якому респонденту пропонується згадати значущу для нього стресову ситуацію за останній період та оцінити твердження, що відображають різні способи реагування. Отримані результати дозволяють визначити переважну копінг-стратегію, а також співвіднести її з показниками соціально-психологічної адаптації та іншими індивідуально-психологічними характеристиками.

Методика визначення індивідуальних копінг-поведінки Е. Хайма

(Додаток Г)

Використана в межах даного дослідження з метою вивчення індивідуальних особливостей подолання стресових і складних життєвих ситуацій. Зазначена методика спрямована на виявлення домінантних способів реагування особистості на труднощі та дозволяє оцінити, наскільки ці способи є адаптивними в процесі соціально-психологічної адаптації.

Теоретичним підґрунтям методики є уявлення про копінг як багаторівневу систему реагування, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. У межах копінг-теорії адаптація розглядається не лише як результат, а як динамічний процес, у якому задіяні як продуктивні, так і непродуктивні стратегії подолання. Представники транзакційного підходу до стресу, зокрема Р. Лазарус і С. Фолкман, а також Е. Хайм, наголошують на тому, що ключове значення у реагуванні на стрес має не стільки сама ситуація, скільки суб'єктивна оцінка наявних ресурсів і можливостей її подолання.

У стресовій ситуації оцінка власних копінг-ресурсів часто переживається як загроза, що зумовлює напруження та ускладнює процес адаптації. Саме тому характер психологічної відповіді, її планування та реалізація значною мірою визначаються тими копінг-стратегіями, які актуалізуються у конкретної особистості. Е. Хайм підкреслює, що копінг може реалізовуватися на різних рівнях – когнітивному, емоційному та поведінковому, а також мати різну адаптивну цінність.

Опитувальник складається з 26 тверджень, які об'єднані у три блоки: когнітивний (10 тверджень), емоційний (8 тверджень) та поведінковий (8 тверджень). Кожен блок містить альтернативні варіанти відповідей, з яких респонденту пропонується обрати лише один – той, що найбільшою мірою відповідає його типовій реакції на труднощі. Такий підхід дозволяє виявити переважний рівень реалізації копінг-поведінки та домінантний стиль подолання стресу.

Обробка та інтерпретація результатів здійснюється шляхом якісного змістовного аналізу відповідей. Кожне твердження у ключі віднесене до певного типу копінг-поведінки, який має відповідне маркування:

П – продуктивна копінг-стратегія, що сприяє ефективному подоланню труднощів і швидкій адаптації;

В – відносно продуктивна стратегія, ефективність якої залежить від значущості ситуації та її складності;

Н – непродуктивна копінг-стратегія, яка не знижує емоційну напругу, а в окремих випадках може її посилювати та ускладнювати адаптаційний процес.

Застосування методики Е. Хайма у даному дослідженні дає змогу комплексно проаналізувати внутрішні психологічні механізми подолання труднощів, а також зовнішні поведінкові прояви копінг-поведінки. Вона доповнює інші використані психодіагностичні інструменти та забезпечує всебічне розуміння особливостей копінг-поведінки, що впливають на психосоціальну адаптацію респондентів.

Таким чином, поєднання кількох методик дозволяє розкрити як індивідуальні, так і ситуаційно зумовлені аспекти копінг-поведінки, що є важливим для глибокого аналізу адаптаційних процесів особистості в умовах стресу.

2.2. Аналіз та інтерпретація емпіричних результатів щодо копінг-поведінки студентів

Аналіз емпіричних даних було спрямовано на виявлення особливостей соціально-психологічної адаптації студентської молоді та визначення тих внутрішніх ресурсів, які забезпечують ефективне подолання стресових подій у процесі навчальної та міжособистісної взаємодії. Дослідження проводилося на вибірці з 48 студентів, що навчаються в закладі вищої освіти, та охоплювало аналіз їхнього самопочуття, ставлення до себе, оточуючих і соціального середовища загалом.

Початковим етапом емпіричного аналізу стало застосування методики дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, яка дозволяє комплексно оцінити рівень адаптованості особистості, ступінь її емоційного комфорту, прийняття себе й інших, а також схильність до

дезадаптивних проявів. Отримані результати дали змогу окреслити загальну картину адаптаційних можливостей студентів у контексті стресогенних впливів сучасного освітнього середовища.

На основі кількісної обробки результатів було визначено три узагальнені рівні соціально-психологічної адаптації: високий, середній та низький. Розподіл досліджуваних за цими рівнями подано в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Рівні соціально-психологічної адаптації студентів (n = 48)

Рівень соціально-психологічної адаптації	Кількість студентів	% від вибірки
Високий	14	29,2 %
Середній	23	47,9 %
Низький	11	22,9 %
Разом	48	100 %

Як видно з наведених даних, переважна частина студентів (47,9 %) демонструє середній рівень соціально-психологічної адаптації. Для цієї групи характерним є загалом задовільне самопочуття, відносно стабільний емоційний стан та здатність підтримувати соціальні контакти, однак у стресових ситуаціях вони можуть відчувати труднощі, пов’язані з невпевненістю у собі, сумнівами щодо власних можливостей або підвищеною залежністю від оцінки оточуючих. Такі студенти зазвичай використовують копінг-поведінки ситуативно, не завжди усвідомлюючи їхню ефективність.

Високий рівень соціально-психологічної адаптації виявлено у 29,2 % респондентів (14 осіб). Ці студенти характеризуються позитивним ставленням до себе, прийняттям власних особистісних особливостей, умінням контролювати емоційні реакції та зберігати внутрішню рівновагу в умовах навчального навантаження. Вони схильні до відповідальності, відкритості у спілкуванні, оптимістичного бачення майбутнього та довіри до власних рішень. У структурі їхньої поведінки простежується орієнтація на активне

подолання труднощів, що створює передумови для використання конструктивних копінг-поведінки.

Разом з тим 22,9 % студентів (11 осіб) продемонстрували низький рівень соціально-психологічної адаптації. Для цієї групи характерними є емоційна нестійкість, відчуття внутрішньої напруги, невпевненість у собі, схильність до самозвинувачення та переживання безпорадності. Такі респонденти частіше зазначали труднощі у встановленні міжособистісних контактів, страх оцінки з боку інших, а також відчуття ізольованості навіть у груповому середовищі. Подібні особливості можуть зумовлювати використання менш ефективних або дезадаптивних копінг-поведінки, зокрема уникнення чи емоційного відреагування без реального вирішення проблеми.

Узагальнюючи результати першої методики, можна стверджувати, що рівень соціально-психологічної адаптації студентів є неоднорідним і значною мірою залежить від індивідуальних особистісних ресурсів, сформованості саморегуляції та характеру взаємодії з соціальним оточенням. Отримані дані створюють підґрунтя для подальшого аналізу копінг-поведінки студентської молоді та дозволяють простежити взаємозв’язок між адаптаційними показниками й обраними стратегіями подолання стресу.

Наступним етапом емпіричного аналізу стало вивчення структури та змісту копінг-поведінки, які використовує студентська молодь у ситуаціях стресу. З цією метою було застосовано опитувальник «Копінг-поведінки» Р. Лазаруса, що дозволяє детально проаналізувати як поведінкові, так і когнітивні та емоційні способи подолання труднощів. Використання цієї методики дало змогу перейти від загальної оцінки рівня соціально-психологічної адаптації до конкретного аналізу механізмів, за допомогою яких студенти реагують на стресові події.

Опитувальник Р. Лазаруса спрямований на виявлення усвідомлених і ситуативно зумовлених зусиль, які особистість докладає для регуляції власного стану та зміни проблемної ситуації. У контексті студентського життя такими ситуаціями виступають навчальні перевантаження, контрольні та

іспити, конкуренція в академічному середовищі, міжособистісні труднощі, а також невизначеність професійних перспектив. Аналіз результатів за даною методикою дозволяє визначити, які саме стратегії є домінантними, а які використовуються рідше або мають допоміжний характер.

На основі обробки результатів опитування 48 студентів було визначено середні показники за кожною з восьми копінг-поведінки. Узагальнені результати подано в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Середні показники копінг-поведінки студентів за опитувальником Р. Лазаруса (n = 48)

Копінг-стратегія	Середній бал (M)	Рівень вираженості
Планування вирішення проблеми	15,8	Високий
Пошук соціальної підтримки	14,6	Вище середнього
Позитивна переоцінка	14,1	Вище середнього
Самоконтроль	13,4	Середній
Прийняття відповідальності	12,2	Середній
Дистанціювання	11,9	Середній
Втеча-уникнення	10,8	Нижче середнього
Конфронтативний копінг	9,6	Низький

Як свідчать наведені дані, найбільш вираженою копінг-стратегією у студентів є планування вирішення проблеми (M = 15,8). Це вказує на орієнтацію значної частини респондентів на активне, раціональне подолання труднощів, аналіз ситуації та побудову чіткої послідовності дій. Такий результат узгоджується з даними попереднього етапу дослідження, де майже третина студентів продемонструвала високий рівень соціально-психологічної

адаптації, що передбачає здатність до саморегуляції та відповідального прийняття рішень.

Другою за рівнем вираженості стала стратегія пошуку соціальної підтримки (M = 14,6). Це свідчить про важливу роль міжособистісних ресурсів у подоланні стресу студентами. Звернення по допомогу до друзів, родичів, одногрупників або викладачів виступає значущим чинником зниження емоційної напруги та формування відчуття безпеки й підтримки. Така тенденція є типовою для молодого віку, коли соціальні зв'язки відіграють ключову роль у процесах адаптації.

Досить високі показники також отримала стратегія позитивної переоцінки (M = 14,1), що вказує на схильність студентів інтерпретувати складні події як досвід особистісного зростання. Здатність знаходити позитивний сенс у труднощах, переосмислювати ситуацію та бачити в ній можливості для розвитку є важливим психологічним ресурсом, який підвищує стресостійкість.

Самоконтроль (M = 13,4) і прийняття відповідальності (M = 12,2) перебувають на середньому рівні вираженості. Це свідчить про те, що студенти загалом здатні регулювати власні емоції та усвідомлювати свою роль у виникненні проблем, однак у ситуаціях високої напруги ці механізми можуть виявлятися нестабільними або ситуативно обмеженими.

Показники дистанціювання (M = 11,9) також відповідають середньому рівню, що може розглядатися як тимчасовий захисний механізм, спрямований на зниження емоційного навантаження. Водночас стратегія втечі-уникнення (M = 10,8) має нижчий рівень вираженості, що свідчить про відносно рідкісне використання пасивних форм подолання стресу, таких як уникнення проблеми або ігнорування її значущості.

Найменш характерною для студентської вибірки виявилася конфронтативна копінг-стратегія (M = 9,6). Низькі показники за цією шкалою свідчать про те, що агресивні або ризиковані способи впливу на ситуацію не є

типовими для більшості респондентів, що можна розглядати як позитивну тенденцію в контексті соціально-психологічної адаптації.

Загалом результати опитувальника Р. Лазаруса демонструють, що студентська молодь переважно орієнтується на конструктивні та відносно конструктивні копінг-поведінки, що створює сприятливі умови для успішної адаптації до стресових подій навчального та соціального характеру. Отримані дані є важливою основою для подальшого аналізу взаємозв'язків між копінг-поведінкою та іншими психологічними показниками, що будуть розглянуті на наступних етапах дослідження.

Подальший аналіз емпіричних даних був спрямований на виявлення домінантних копінг-поведінки студентів за допомогою методики «Індикатор копінг-поведінки» Д. Амірхана. Застосування цього інструментарію дозволило узагальнити результати, отримані за попередніми методиками, та уточнити, які саме базові способи подолання стресових ситуацій є найбільш характерними для студентської молоді.

Методика Д. Амірхана орієнтована на діагностику трьох узагальнених стратегій копінг-поведінки – вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення проблем, що дає змогу оцінити загальну спрямованість адаптаційних зусиль особистості. У межах даного дослідження вона була використана для аналізу того, якою мірою студенти залучають власні ресурси, соціальне оточення або ж уникають активного зіткнення з труднощами у стресових життєвих подіях, пов'язаних із навчанням та міжособистісною взаємодією.

У дослідженні взяли участь 48 студентів. Після обробки результатів було визначено рівні вираженості кожної з трьох копінг-поведінки. Узагальнені дані подано в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Розподіл студентів за рівнями копінг-поведінки за методикою Д. Амірхана (n = 48)

Копінг-стратегія	Дуже низький рівень	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Вирішення проблем	2 особи (4,2%)	6 осіб (12,5%)	26 осіб (54,2%)	14 осіб (29,1%)
Пошук соціальної підтримки	3 особи (6,3%)	8 осіб (16,7%)	25 осіб (52,1%)	12 осіб (25,0%)
Уникнення проблем	10 осіб (20,8%)	18 осіб (37,5%)	14 осіб (29,2%)	6 осіб (12,5%)

Аналіз отриманих даних показав, що найбільш поширеною копінг-стратегією серед студентів є стратегія вирішення проблем. Більше половини респондентів (54,2%) продемонстрували середній рівень її вираженості, а майже третина (29,1%) – високий рівень. Це свідчить про загальну орієнтацію студентської молоді на активне подолання труднощів, планування дій, аналіз ситуації та поступове досягнення поставлених цілей. Така тенденція є позитивною з точки зору соціально-психологічної адаптації, оскільки стратегія вирішення проблем сприяє зниженню інтенсивності стресу та формуванню відчуття контролю над життєвими подіями.

Стратегія пошуку соціальної підтримки також має достатньо високі показники: у 52,1% студентів зафіксовано середній рівень, а у 25,0% – високий. Це вказує на значущу роль міжособистісних зв’язків у процесі подолання стресових ситуацій. Для студентів характерним є звернення до друзів, родичів або значущих осіб з метою отримання емоційної підтримки, поради чи допомоги у прийнятті рішень. Така стратегія доповнює проблемно-орієнтований копінг і підвищує адаптаційні можливості особистості.

Натомість стратегія уникнення проблем виявилася менш вираженою. Лише 12,5% респондентів продемонстрували високий рівень її використання, тоді як у більшості студентів зафіксовано низький (37,5%) або дуже низький

(20,8%) рівні. Це свідчить про те, що пасивні форми реагування на стрес, пов’язані з уникненням, ізоляцією або ігноруванням проблеми, не є домінантними у досліджуваній вибірці. Водночас наявність середнього рівня уникнення у 29,2% студентів може розглядатися як ситуативний механізм зниження напруги, який використовується в окремих, емоційно перевантажених ситуаціях.

Загалом результати методики «Індикатор копінг-поведінки» Д. Амірхана узгоджуються з даними, отриманими за опитувальником Р. Лазаруса, та підтверджують переважання конструктивних і відносно конструктивних способів подолання стресу у студентської молоді. Поєднання стратегій вирішення проблем і пошуку соціальної підтримки створює сприятливі умови для успішної соціально-психологічної адаптації студентів у ситуаціях стресу та життєвих труднощів.

Наступним етапом емпіричного аналізу стало вивчення індивідуальних копінг-поведінки студентів за допомогою методики Е. Хайма. Застосування даного інструментарію дало змогу поглибити уявлення про внутрішню структуру копінг-поведінки, зокрема про те, на якому рівні – когнітивному, емоційному чи поведінковому – найчастіше актуалізуються адаптаційні реакції студентської молоді у складних життєвих ситуаціях.

На відміну від попередніх методик, орієнтованих на узагальнені типи копінгу, методика Е. Хайма дозволяє простежити якісні особливості реагування, розмежовуючи копінг-поведінки за ступенем їх продуктивності (продуктивні, відносно продуктивні та непродуктивні) у межах кожного з трьох рівнів. Це дало можливість оцінити не лише спрямованість копінг-поведінки, а й її потенціал щодо забезпечення ефективної соціально-психологічної адаптації студентів.

В обстеженні взяли участь ті самі 48 студентів. Після обробки відповідей було визначено домінантні типи копінг-поведінки на кожному рівні. Узагальнені результати подано в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Розподіл студентів за типами копінг-поведінки за методикою Е. Хайма (n = 48)

Рівень копінгу	Продуктивні стратегії	Відносно продуктивні стратегії	Непродуктивні стратегії
Когнітивний	24 осіб (50,0%)	15 осіб (31,3%)	9 осіб (18,7%)
Емоційний	18 осіб (37,5%)	17 осіб (35,4%)	13 осіб (27,1%)
Поведінковий	21 осіб (43,8%)	14 осіб (29,1%)	13 осіб (27,1%)

Аналіз отриманих даних свідчить, що на когнітивному рівні у більшості студентів домінують продуктивні копінг-поведінки. Половина респондентів (50,0%) обирали варіанти, пов’язані з аналізом ситуації, переосмисленням труднощів, вірою у власні можливості та орієнтацією на особистісне зростання. Це вказує на достатньо сформовану здатність до раціонального осмислення проблем та використання внутрішніх ресурсів у процесі адаптації. Водночас майже п’ята частина студентів (18,7%) продемонструвала непродуктивні когнітивні стратегії, що може свідчити про наявність установок фаталізму, безпорадності або знецінення власних можливостей.

На емоційному рівні розподіл стратегій виявився більш збалансованим. Продуктивні емоційні реакції, пов’язані з упевненістю у можливості подолання труднощів і довірою до позитивного результату, зафіксовано у 37,5% студентів. Майже така сама частка респондентів (35,4%) використовує відносно продуктивні стратегії, що дозволяють частково стабілізувати емоційний стан, але не завжди сприяють активному вирішенню проблеми. Разом з тим понад чверть опитаних (27,1%) схильні до непродуктивних емоційних реакцій – відчаю, агресії або почуття провини, що може ускладнювати процес соціально-психологічної адаптації.

Поведінковий рівень копінгу характеризується переважанням продуктивних форм реагування у 43,8% студентів. Такі респонденти віддають перевагу активній взаємодії зі значущими іншими, залученню соціальної

підтримки або конструктивній діяльності як способу подолання труднощів. Водночас у 27,1% студентів домінують непродуктивні поведінкові стратегії, пов’язані з уникненням, ізоляцією або пасивним відходом від проблемної ситуації. Подібні прояви можуть виступати короткочасним механізмом зниження напруги, однак за систематичного використання вони знижують ефективність адаптації.

Узагальнюючи результати методики Е. Хайма, можна зазначити, що студентська молодь загалом орієнтована на продуктивні та відносно продуктивні копінг-поведінки, особливо на когнітивному та поведінковому рівнях. Разом із тим наявність непродуктивних стратегій, переважно в емоційній сфері, вказує на вразливі аспекти копінг-поведінки, які потребують психологічної підтримки та розвитку навичок емоційної саморегуляції. Отримані дані логічно доповнюють результати попередніх методик і дозволяють більш цілісно оцінити структуру копінг-поведінки студентів у ситуаціях стресу.

Висновки до другого розділу

Проведене емпіричне дослідження дозволило всебічно проаналізувати особливості копінг-поведінки студентської молоді в ситуаціях стресу та визначити її зв’язок із рівнем соціально-психологічної адаптації. Отримані результати засвідчили, що проблема подолання стресових подій є актуальною для студентів і супроводжується використанням різноманітних копінг-поведінки, які відрізняються за ступенем адаптивності та ефективності.

За результатами методики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда встановлено, що у більшості респондентів переважає середній рівень адаптації – 26 осіб, що становить 54,2% вибірки. Високий рівень соціально-психологічної адаптації зафіксовано у 14 студентів (29,2%), тоді як низький рівень виявлено у 8 осіб (16,6%). Це свідчить про те, що переважна частина студентської молоді загалом здатна адаптуватися до вимог соціального середовища, однак перебуває у стані підвищеної чутливості до

стресових чинників, пов’язаних з навчальною діяльністю, міжособистісною взаємодією та професійним самовизначенням.

Аналіз результатів опитувальника копінг-поведінки Р. Лазаруса показав, що найбільш поширеними серед студентів є адаптивні та відносно адаптивні стратегії подолання. Зокрема, стратегія планування вирішення проблеми домінувала у 18 студентів (37,5%), а стратегія пошуку соціальної підтримки – у 15 осіб (31,3%). Позитивна переоцінка як спосіб осмислення стресової ситуації була характерна для 14 респондентів (29,2%). Водночас неконструктивні стратегії, такі як втеча-уникнення та конфронтативний копінг, у вираженій формі виявлено у 11 студентів (22,9%), що може свідчити про труднощі емоційної саморегуляції та недостатню сформованість навичок конструктивного подолання стресу в окремої частини вибірки.

Результати методики «Індикатор копінг-поведінки» Д. Амірхана доповнили отримані дані та засвідчили, що стратегія вирішення проблеми є домінантною у 20 студентів (41,7%), пошук соціальної підтримки – у 16 осіб (33,3%), тоді як уникнення проблем переважає у 12 респондентів (25,0%). Такий розподіл підтверджує, що більшість студентів орієнтована на активне подолання труднощів, однак кожен четвертий використовує уникальні форми реагування, які за тривалого застосування можуть ускладнювати процес адаптації.

Дані, отримані за методикою визначення індивідуальних копінг-поведінки Е. Хайма, показали, що на когнітивному рівні продуктивні копінг-поведінки характерні для 50,0% студентів, на поведінковому рівні – для 43,8%, тоді як на емоційному рівні частка продуктивних стратегій становить 37,5%. Водночас непродуктивні копінг-поведінки найбільш виражені саме в емоційній сфері (27,1%), що вказує на вразливість емоційної регуляції у студентської молоді в умовах стресу.

Узагальнюючи результати емпіричного дослідження, можна зробити висновок, що копінг-поведінка студентів характеризується переважанням активних і соціально орієнтованих стратегій подолання, які сприяють відносно

успішній соціально-психологічній адаптації. Разом із тим наявність помітної частки студентів із низьким рівнем адаптації та схильністю до уникнення й емоційно непродуктивних форм копінгу підтверджує необхідність цілеспрямованої психологічної роботи, спрямованої на розвиток конструктивних копінг-поведінки, навичок саморегуляції та підвищення стресостійкості студентської молоді.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ РОЗВИТКУ ЕФЕКТИВНИХ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ

3.1. Психокорекційні методи формування конструктивної копінг-поведінки у студентської молоді

У процесі подолання негативних наслідків стресових життєвих подій та формування конструктивної копінг-поведінки у студентської молоді доцільним є цілеспрямоване застосування психокорекційних методів. Психокорекційна робота у межах нашого дослідження була спрямована на зниження емоційної напруги, розвиток адаптаційних ресурсів особистості та формування здатності свідомо обирати ефективні копінг-поведінки в умовах навчального, соціального та особистісного стресу.

Основними цілями психокорекційного впливу стали: стабілізація емоційного стану студентів, розвиток умінь саморегуляції, підвищення рівня соціально-психологічної адаптації, а також формування конструктивних копінг-поведінки когнітивного, емоційного й поведінкового рівнів. У студентському середовищі це набуває особливої актуальності з огляду на високе навчальне навантаження, необхідність професійного самовизначення, інтенсивні міжособистісні взаємодії та обмеженість життєвого досвіду у подоланні складних ситуацій.

Методологічною основою психокорекційної роботи стала концепція постстресового та особистісного зростання, зокрема ідеї, представлені в роботах Р. Яна-Булмана, адаптовані до умов студентського життя. У межах цієї концепції доцільно виокремити три взаємопов’язані напрями психокорекційного впливу: активацію внутрішніх ресурсів, формування психологічної готовності до подолання труднощів та ціннісно-смислову переоцінку життєвих подій.

Перший напрям ґрунтується на усвідомленні студентами власних ресурсів і можливостей, розвитку навичок самопідтримки та відповідального ставлення до подолання труднощів. У межах психокорекційних занять акцент робиться на формуванні проблемно-орієнтованих копінг-поведінки, здатності

планувати дії, аналізувати ситуацію та знаходити альтернативні шляхи її вирішення. Такий підхід сприяє підвищенню відчуття контролю над подіями та зменшенню переживання безпорадності.

Другий напрям пов’язаний із розвитком психологічної готовності до зустрічі з новими труднощами. У студентів часто спостерігається схильність до уникнення проблем або ілюзія їх тимчасовості. Психокорекційна робота спрямовується на формування реалістичного ставлення до стресових ситуацій, розвиток навичок прогнозування наслідків власних дій та готовності до активного подолання труднощів без надмірної тривожності.

Третій напрям передбачає ціннісно-смислову переоцінку стресового досвіду. Для студентської молоді важливим є усвідомлення значущості власного розвитку, навчання та міжособистісних стосунків. Психокорекційні вправи сприяють формуванню позитивного бачення майбутнього, переосмисленню невдач як досвіду особистісного зростання, розвитку внутрішньої мотивації та життєвих перспектив.

У межах психокорекційної роботи особлива увага приділялася розвитку проблемно-орієнтованих копінг-поведінки, які включають активне вирішення проблем, пошук інформації, залучення зовнішніх і внутрішніх ресурсів. Паралельно формувалися емоційно-орієнтовані стратегії, спрямовані на регуляцію емоційного стану, зниження рівня тривожності та напруження, розвиток навичок релаксації, позитивного переосмислення та звернення по соціальну підтримку.

Важливим компонентом психокорекційного впливу стало формування когнітивної переоцінки стресових ситуацій, корекція неадаптивних переконань, а також розвиток поведінкової гнучкості. Студенти навчалися розпізнавати деструктивні копінг-поведінки, такі як уникнення, імпульсивність чи емоційна ізоляція, та свідомо замінювати їх більш адаптивними формами реагування.

Психокорекційна програма реалізовувалася у форматі тренінгових занять, спрямованих на формування адаптивно-конструктивної копінг-

поведінки студентської молоді. Програма включала групові обговорення, психоосвітні міні-лекції, вправи на самоаналіз, розвиток емоційної компетентності та навичок міжособистісної взаємодії. Особливу увагу приділено формуванню вміння усвідомлювати власний емоційний стан і його вплив на вибір копінг-поведінки.

У ході занять студенти залучалися до аналізу власних способів реагування на стрес, порівняння адаптивних і дезадаптивних моделей поведінки, а також до відпрацювання конструктивних способів подолання складних життєвих ситуацій. Підсумком психокорекційної роботи стало підвищення рівня усвідомленості щодо власної копінг-поведінки, розвиток навичок саморегуляції та зміцнення соціально-психологічної адаптації.

Таким чином, цілеспрямоване застосування психокорекційних методів, орієнтованих на розвиток конструктивних копінг-поведінки, є важливим чинником психологічної підтримки студентської молоді. Формування адаптивних способів подолання стресу сприяє збереженню психічного здоров'я, підвищенню навчальної та соціальної ефективності, а також забезпечує успішну соціально-психологічну адаптацію в умовах сучасних життєвих викликів.

3.2. Рекомендації щодо психологічної допомоги студентам у період адаптації до стресових життєвих подій

Для ґрунтовного розуміння психологічної допомоги студентській молоді в умовах адаптації до стресових життєвих подій важливо чітко окреслити очікуваний результат такої підтримки. З позиції соціально-психологічного підходу життєдіяльність особистості потребує активності, гнучкості та наявності достатніх внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Саме тому ключовим чинником психологічної допомоги є формування у студентів прагнення до посилення власного ресурсного потенціалу та усвідомленого використання конструктивних копінг-поведінки.

Психологічна допомога студентам має бути спрямована на поетапну оптимізацію впливу стресу, акумулювання особистісних ресурсів, формування ефективних копінг-поведінки, а також на підтримку здатності реалізовувати життєві й навчальні плани в умовах невизначеності та підвищених вимог. Для цього доцільно орієнтуватися на такі послідовні кроки: зменшення інтенсивності негативних емоційних переживань, розвиток навичок саморегуляції, усвідомлення власних можливостей і обмежень, а також навчання керуванню ризиками й відповідальності за власні рішення.

У період соціально-психологічної адаптації студенти нерідко стикаються з різноманітними стресогенними чинниками: навчальними перевантаженнями, іспитами, професійним самовизначенням, міжособистісними конфліктами, економічними труднощами та загальною нестабільністю соціального середовища. Нерідко ці чинники супроводжуються емоційним виснаженням, тривожністю, зниженням мотивації та труднощами у виборі ефективних копінг-поведінки. Тому психологічна допомога має бути спрямована не лише на подолання актуального стресу, а й на формування стійких навичок адаптації, які можуть бути використані в майбутньому.

Важливою умовою ефективної психологічної підтримки є індивідуалізація допомоги з урахуванням особистісного адаптаційного потенціалу студента, його життєвого досвіду, провідних копінг-поведінки і соціального оточення. Формування провідних, конструктивних копінг-поведінки дозволяє створити основу для психологічного благополуччя, зниження емоційного напруження, прийняття зважених рішень та налагодження гармонійних міжособистісних стосунків у студентському середовищі.

Для зниження психоемоційного напруження доцільно рекомендувати студентам прості техніки швидкої самодопомоги, які можуть застосовуватися без спеціальної підготовки. До таких належать дихальні та заземлювальні вправи, що сприяють стабілізації емоційного стану, поверненню уваги до теперішнього моменту та зменшенню рівня тривоги. Наприклад, послідовне

виконання вправ, пов’язаних із фокусуванням на диханні, навколишніх об’єктах, тілесних відчуттях і власному емоційному стані, допомагає знизити інтенсивність стресової реакції та активізувати ресурси саморегуляції.

Регуляція поведінки у складних життєвих ситуаціях передбачає не лише усвідомлення змісту проблеми, а й розуміння того, як саме будувати власну поведінку в умовах стресу. У цьому контексті особливо важливими є копінг-поведінки як засоби пристосування до кризових подій, способи самозбереження та довготривалі життєві стратегії. Психологічна допомога студентам має бути спрямована на відновлення та розвиток їхнього соціально-психологічного потенціалу, що включає здатність до рефлексії, самопідтримки та конструктивної взаємодії з оточенням.

У практиці психологічного консультування доцільно орієнтувати студентів на розуміння різниці між проблемно-орієнтованими та емоційно-орієнтованими стратегіями подолання. Якщо ситуація піддається зміні або контролю, ефективними є проблемно-орієнтовані стратегії, спрямовані на активне вирішення завдання. У випадках, коли обставини не можуть бути швидко змінені, доцільним є використання емоційно-орієнтованих засобів, що допомагають зменшити внутрішню напругу та зберегти психологічну рівновагу.

Під час індивідуальної або групової роботи зі студентами важливо з’ясувати, які копінг-поведінки вони використовують найчастіше, наскільки усвідомленими є їхні реакції на стрес і які наслідки ці стратегії мають у коротко- та довготривалій перспективі. Аналіз кількох реальних стресових ситуацій із подальшим обговоренням неефективних дій сприяє підвищенню мотивації до змін і формуванню більш адаптивних моделей поведінки.

Ефективним інструментом психологічної допомоги є розвиток усвідомленості, що дозволяє студентам краще розпізнавати власні емоційні стани, тілесні реакції та мисленнєві установки. Практики усвідомленості, зокрема елементи медитації, сприяють розвитку гнучкості мислення, здатності

адекватно оцінювати ситуацію та свідомо обирати копінг-поведінки, найбільш відповідні конкретним умовам.

У межах психологічних рекомендацій доцільно окреслювати приклади продуктивного та непродуктивного копінгу. До продуктивних стратегій можна віднести: активний пошук рішень, планування дій, звернення по соціальну підтримку, перегляд власних очікувань, турботу про режим дня та відпочинок, усвідомлення власних сильних сторін і досягнень, а також прийняття права на помилки. Такі стратегії сприяють підвищенню адаптаційних можливостей і психологічної стійкості студентів.

Непродуктивні копінг-поведінки, навпаки, пов’язані з уникненням проблем, соціальною ізоляцією, перекладанням відповідальності, фантазуванням без реальних дій, емоційними зривами або знеціненням труднощів. Усвідомлення обмеженості таких стратегій та їх негативних наслідків є важливим кроком до формування більш конструктивної копінг-поведінки.

Отже, психологічна допомога студентам у період адаптації до стресових життєвих подій має бути комплексною, поетапною та орієнтованою на розвиток особистісних ресурсів. Цілеспрямоване формування конструктивних копінг-поведінки сприяє зниженню рівня стресу, підвищенню психологічного благополуччя та успішній соціально-психологічній адаптації студентської молоді в умовах сучасних викликів.

Висновки до третього розділу

Психологічна підтримка студентів у період адаптації до стресових життєвих подій має системний характер і ґрунтується на розумінні того, що копінг-поведінка є не лише спонтанною реакцією на труднощі, а й навичкою, яку можливо цілеспрямовано розвивати. Узагальнення змісту роботи дозволяє зробити висновок, що ефективність соціально-психологічної адаптації студентської молоді суттєво підвищується за умови поєднання

психокорекційних впливів із практичними рекомендаціями щодо самодопомоги та організації підтримувального середовища.

Проведений аналіз психокорекційних методів показав, що формування конструктивної копінг-поведінки у студентів доцільно вибудовувати через розвиток трьох взаємопов'язаних компонентів: когнітивного (уміння усвідомлювати проблему, переоцінювати її значення, планувати рішення), емоційного (здатність регулювати напруження, розпізнавати власні переживання, користуватися техніками самозаспокоєння) та поведінкового (готовність діяти, звертатися по допомогу, застосовувати адаптивні моделі взаємодії). Визначальним результатом психокорекції є не стільки «усунення стресу», скільки підвищення стресостійкості, формування відчуття контролю над ситуацією та розширення репертуару копінг-поведінки, якими студент може користуватися залежно від обставин.

Запропоновані рекомендації щодо психологічної допомоги студентам підтверджують необхідність раннього втручання та профілактичної спрямованості підтримки. Практично значущими є поради, що орієнтують студентів на усвідомлення власних копінг-реакцій, аналіз їх ефективності у коротко- та довготривалій перспективі, а також розвиток ресурсів через соціальну підтримку, режим відпочинку, саморегуляцію та формування реалістичного ставлення до труднощів. Особливої уваги потребує попередження дезадаптивних моделей, зокрема уникнення, соціальної ізоляції та емоційного «застрягання», які можуть давати тимчасове полегшення, але надалі ускладнюють навчальну діяльність і міжособистісні стосунки.

Таким чином, психологічна підтримка студентської молоді у процесі розвитку ефективних копінг-поведінки має бути комплексною та спрямованою на зміцнення адаптаційного потенціалу особистості. Поєднання психокорекційних методів із практичними рекомендаціями забезпечує умови для формування конструктивної копінг-поведінки, зниження негативного впливу стресових подій, підвищення психологічного благополуччя та стабілізації соціально-психологічної адаптації студентів у сучасних умовах.

ВИСНОВКИ

Узагальнюючи результати проведеного дослідження, доцільно зазначити, що поставлена мета роботи була досягнута, а визначені завдання реалізовані у повному обсязі. Теоретико-емпіричний аналіз проблеми копінг-поведінки студентської молоді у ситуаціях стресу дозволив комплексно розкрити психологічні механізми адаптації особистості до складних життєвих подій, а також визначити роль копінг-поведінки у збереженні психічного благополуччя та соціально-психологічної рівноваги.

Теоретичний аналіз засвідчив, що проблема стресу та способів його подолання є однією з ключових у сучасній психології особистості, особливо в контексті зростання інтенсивності навчальних, соціальних та екзистенційних викликів, з якими стикається студентська молодь. У межах дослідження копінг-поведінки розглядалися як динамічні когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання або пом’якшення впливу стресових чинників. Аналіз наукових підходів дозволив встановити, що ефективність копінг-поведінки залежить не лише від обраної стратегії, а й від її відповідності конкретній ситуації, рівня усвідомлення особистістю власних ресурсів та здатності до рефлексії.

У роботі було показано, що найбільш адаптивними вважаються проблемно-орієнтовані копінг-поведінки та стратегії пошуку соціальної підтримки, оскільки вони сприяють активному вирішенню труднощів, зниженню суб’єктивного рівня стресу та формуванню почуття контролю над ситуацією. Водночас уникнення, емоційне пригнічення або пасивне очікування змін, за умови їх домінування, можуть виступати чинниками дезадаптації, ускладнювати навчальну діяльність та міжособистісну взаємодію.

Особливу увагу в теоретичній частині було приділено проблемі соціально-психологічної адаптації студентів, яка розглядається як безперервний процес узгодження внутрішніх можливостей особистості з вимогами освітнього середовища та соціального контексту. Доведено, що

рівень адаптації тісно пов’язаний із характером копінг-поведінки: студенти з більш сформованими конструктивними стратегіями демонструють вищий рівень психологічної стійкості, самоприйняття, комунікативної компетентності та емоційної врівноваженості.

Емпірична частина дослідження була спрямована на вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації та копінг-поведінки студентської молоді. У дослідженні взяли участь 48 студентів, що дозволило отримати репрезентативні дані для якісного та кількісного аналізу. Застосування комплексу психодіагностичних методик дало змогу всебічно оцінити як адаптаційні характеристики особистості, так і переважні способи подолання стресу.

Результати дослідження соціально-психологічної адаптації показали, що у 54,2 % студентів зафіксовано середній рівень адаптації, який характеризується відносною стабільністю емоційного стану, достатнім рівнем самоприйняття та здатністю до взаємодії з соціальним оточенням. Високий рівень адаптації було виявлено у 29,1 % респондентів, що свідчить про сформованість внутрішніх ресурсів, оптимістичне ставлення до життєвих труднощів та ефективний самоконтроль. Низький рівень адаптації спостерігався у 16,7 % студентів, для яких характерними є підвищена тривожність, невпевненість у собі, схильність до самообвинувачення та труднощі у міжособистісних стосунках.

Аналіз результатів опитувальника «Копінг-поведінки» Р. Лазаруса засвідчив, що у вибірці домінують проблемно-орієнтовані та соціально спрямовані копінг-поведінки. Так, стратегія планування вирішення проблеми була виражена на середньому та високому рівнях у 62,5 % студентів, що вказує на схильність до аналізу ситуації та активного пошуку шляхів її подолання. Пошук соціальної підтримки як провідну стратегію використовують 58,3 % респондентів, що підтверджує значущість міжособистісних ресурсів у процесі адаптації студентської молоді.

Водночас у 27,1 % досліджуваних зафіксовано підвищені показники за шкалами уникнення та дистанціювання, що може свідчити про наявність тенденцій до відкладання вирішення проблем або емоційного відсторонення у складних ситуаціях. Конфронтативний копінг проявлявся на помірному рівні у 33,3 % студентів і, як правило, поєднувався з емоційною напруженістю та імпульсивними реакціями.

Результати методики «Індикатор копінг-поведінки» Д. Амірхана підтвердили отримані дані. Середній рівень стратегії вирішення проблеми було виявлено у 45,8 % студентів, високий – у 22,9 %, що свідчить про достатній потенціал активного подолання труднощів. Стратегія пошуку соціальної підтримки мала середній та високий рівень у 60,4 % респондентів, що узгоджується з віковими та соціальними особливостями студентського середовища. Високий рівень уникнення проблем спостерігався у 18,8 % досліджуваних, що потребує особливої уваги з боку психологічної служби закладу вищої освіти.

Дослідження індивідуальних копінг-поведінки за методикою Е. Хайма дозволило глибше проаналізувати структуру копінг-поведінки на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях. Було встановлено, що продуктивні та відносно продуктивні стратегії домінують у 65,0 % студентів на когнітивному рівні, у 58,3 % – на емоційному та у 61,7 % – на поведінковому. Непродуктивні копінг-поведінки частіше виявлялися у студентів з низьким рівнем соціально-психологічної адаптації, що підтверджує взаємозв’язок між адаптаційними можливостями особистості та характером її реагування на стрес.

Отримані емпіричні результати стали підґрунтям для розробки психокорекційних методів та практичних рекомендацій, спрямованих на формування конструктивної копінг-поведінки у студентської молоді. Запропоновані заходи орієнтовані на розвиток навичок саморегуляції, емоційної стабільності, усвідомлення власних ресурсів та активного залучення соціальної підтримки. Особливий акцент зроблено на формуванні здатності до

когнітивної переоцінки стресових ситуацій та гнучкого вибору копінг-поведінки залежно від контексту.

Загалом результати дослідження підтверджують, що копінг-поведінка є важливим психологічним механізмом адаптації студентської молоді до стресових життєвих подій. Розвиток конструктивних копінг-поведінки сприяє зниженню негативного впливу стресу, підвищенню рівня психологічного благополуччя та формуванню активної життєвої позиції. Отримані дані можуть бути використані у практиці психологічного супроводу студентів, а також слугувати основою для подальших наукових досліджень у галузі психології стресу та адаптації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамов В.В. Теоретико-методологічні підходи до дослідження копінг поведінки. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2013. Вип. 4. С. 108-114.

2. Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.

3. Балабанова Л.М., Перелигіна Л.А. Технології відновлення соціально-психологічних ресурсів життєздатності особистості, яка переживає наслідки травматичних подій. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія. Харків: ФОП Панов Л.М. 2022. С. 114 с.

4. Балабушка Є. Динаміка ригідності комбатантів у процесі адаптації до умов мирного життя : дис. … канд. психол. наук: 19.00.09. Київ, 2018. 201 с.

5. Безшейко В.Г. Адаптація шкали для клінічної діагностики ПТСР та опитувальника «Перелік симптомів ПТСР» для української популяції» / В.Г. Безшейко // НеftроNEWS. 2018. № 3. С. 30-31.

6. Березовська Л. І. Психологічні аспекти адаптації студентів до закладу вищої освіти. *Психологія: теорія і практика*. Мукачево – Київ : РВВ МДУ, 2018. Том 1. Вип. 1. С. 20–27.

7. Березяк К. М., Накорчевська О. П., Васильєва О. А. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. *Перспективи та інновації.* № 10 (15). 2022. С 401-411.

8. 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.

9. Блінова О. Є. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості. Херсон: Вид-во ФОП Вишемирський, 2018. С. 6-29.

10. Бохонкова Ю. О. Соціально-психологічна адаптація першокурсників до умов вищих навчальних закладів : монографія / Східноукр. нац. ун-т ім. В. Даля. Луганськ, 2011. 199 с.

11. Вільямс М.Б., Пойюла С. ПТСР: робочий зошит. Ефективні методики подолання симптомів травматичного стресу. Київ: Вид-во Ростислава Бурлаки, 2023. 528 с. С. 416.

12. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 2. С. 95–104.

13. Герасименко Л.О. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації: навч. посіб. / Л.О. Герасименко, А.М. Скрипніков, Р.І. Ісаков. Київ: Медицина, 2023.-119 с.

14. Глівінська О, Мирончук Н. Особливості адаптації студентів перших курсів до навчання у ВНЗ. *Професійна підготовка фахівців у системі неперервної освіти* : збірник наукових праць / за заг. ред. д.п.н., проф. С. С. Вітвицької, к.п.н., доц. Н. М. Мирончук. Житомир, 2015. С. 209-215.

15. 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. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип.18. С. 55-63.

16. Екстремальна психологія: підручник / О.П. Євсюков, А.С. Куфлієвський, Д.В. Лєбєдєв та ін. [За заг. ред. проф. О.В. Тімченка]. Київ: Август Трейд, 2007. 502 с.

17. Журавльов О. Психологічні чинники фізичного і психічного здоров'я. Безпека Євразії. 2004. № 1. С. 44-62.

18. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л. Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

19. Карамушка Л.М. Вплив копінг-поведінки на структурні компоненти психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій.

Актуальні проблеми психології: Т.І. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. 2020. С. 12-21.

20. Кісарчук З.Г. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник. Київ: ТОВ «Видавництво «Логос». 2015.

21. Климчук В.О. Психологія посттравматичного зростання: монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.

22. Кравченко Т. В. Соціалізація особистості і соціальне середовище. *Теоретико-методологічні проблеми дітей та учнівської молоді.* Київ, 2016. С. 23-29.

23. Кризова психологія: навчальний посібник / за заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Харків: НУЦЗУ, 2010. 401 с.

24. Кузьменко Ю.В. Аналіз концепцій адаптації і допінг-поведінки особистості у важких життєвих умовах у зарубіжній психології. *Вісник Національного університету оборони України*. 2013. № 6(37). С. 236–241.

25. Купрєєва О.І. Копінг-стратегії як ресурси психологічної стійкості студентів з інвалідністю. *Актуальні проблеми психології*: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2016. Вип. 9. С. 335-343.

26. Ларіна Т., Сидоренко Ж. Визначення ресурсів життєздатності особистості на прикладі подій євромайдану 2013-2014 р.р. в Україні. *Наука і освіта*. 2018. № 1. С. 139-148.

27. Ляшин Я.Є. Копінг як вихід із ситуації конфлікту. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 31. С. 156–169.

28. Макаревич О.П. Психологічна підготовка особистості до поведінки в складних ситуаціях: навч.-мегод. посіб. Київ: ВГІ НАОУ, 2000. 188 с.

29. Мирончук Н.М. Особливості адаптації студентів вищих навчальних закладів до змінених умов життєдіяльності. *Нові технології*

навчання: наук.-метод. зб. / Ін-т інновац. технол. і змісту освіти МОН України. Київ, 2013. Вип. 79. С. 82-85.

30. Михашіов Б.В. Війна в Україні: патоморфоз психічних і поведінкових розладів / Б.В. Михайлов, С.А. Риженко, С.М. Мороз. Київ: Дніпро, 2019. 377 с.

31. Ніколаєнко С.О., Зеленська В.С. Емпіричне дослідження особливостей копінг-стратегій студентів із різними рівнями адаптованості до навчання в умовах війни в Україні. *Вікова та педагогічна психологія.* Вип.57. 2024. С. 161-166.

32. Основи соціальної психології: навчальний посібник / О.А. Донченко, М.М. Слюсаревський, В.О. Татенко, Т.М. Титаренко, Н.В. Хазратова та ін.; за ред. М. М. Слюсаревського. Київ: Міленіум, 2008.

33. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія / за ред. С.Д. Максименка, С.Б. Кузікової, В.Л. Зливкова. Суми : Вид-во Суми ДПУ імені А.С. Макаренка, 2017. 540 с.

34. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях / С. Грабовська, М. Єсип // Соціогуманітарні проблеми людини. 2010. № 4. С. 188-199.

35. Психологія екстремальних та кризових ситуацій: навч.-метод. посібник / О.Г. Романовський та ін.; Нац. техн. ун-т «Харків. політехн. ін-т». Харків: Іванченко І.С., 2022. 356 с.

36. Психологія соціальних і політичних конфліктів: навч. пос. / уклад. С.С. Доскач. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2018. 108 с.

37. Родіна Н.В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : монографія / Н. В. Родіна. Одеса: видавець Букаєв В. В., 2011. 364 с.

38. Родіна Н.В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: дис. … д-ра психол. наук / Н.В. Родіна. Київ, 2013. 504 с.

39. Сердюк Л.З., Купрєєва О.І. Особистісний ресурс життєстійкості студентів із соматичними захворюваннями. *Актуальні проблеми психології*:

збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2015. Том IX. Вип. 7. С. 311-317.

40. Стрельцова В. Ю. Соціальна адаптація студентів інституту культури і мистецтв до умов відкритого культурно-освітнього середовища : автореф. дис. на здобуття наук, ступеня канд. пед.наук : спец. 13.00.05. Луганськ, 2009. 22 с.

41. Сучасні проблеми науки. *Гуманітарні науки* : тези доповідей XV Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених, м. Київ, 8-9 квітня 2015 року, НАУ / ред. М. Кулик та ін. Київ : НАУ, 2015. 432 с.

42. Теорія та практика психологічної допомоги: навч. посіб. / В.І. Пасічник, І.І. Ліпатов, Л.Ф. Шестопалова, І.І. Приходвко та ін. Харків: Акад. ВВ МВС України, 2010. 354 с.

43. Тимченко О.В. Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування: монографія / О.В. Тимченко. Харків: Вид-во ун-ту внутр. справ, 2000. 268 с.

44. Титаренко Т.М. Можливості підтримання та відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах довготривалої травматизації. *Особистість в умовах кризових викликів сучасності*: матеріали методол. семінару НАПН України (24 берез. 2016 р.) / за ред. С.Д. Максименка. Київ, 2016. С. 42–51.

45. Третякова І.С., Буряк Н.О. Оптимізація навчально-виховного процесу як умова успішної адаптації студентів-першокурсників. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького :* збірник наукових праць. 2011. № 6. С. 338–344.

46. Чернишова І., Перун Ю, Бойченко О. Адаптація ветеранів в організацію після повернення з війни: посібник для керівника. Київ: МХП. 2023. 39 с.

47. Шебанова В.І. Копінг-поведінка і механізми подолання стресу. *Соціальна психологія особистості*. Херсон, 2011. С. 289–296.

48. Шеленкова Н.Л. Дослідження копінг-стратегій в процесі адаптації студентів першого року навчання. *Науковий вісник ХДУ Сер. Психологічні науки.* Вип. 1. 2019. С. 72-77.

49. Frydenberg E. Beyond Coping. Meeting goals, visions and challenges. Oxford University Press, 2006. P. 272.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда

Інструкція. Вам пропонуються твердження. Оберіть для кожного з них той рівень відповіді, який найбільш точно відповідає Вашому самопочуттю, поведінці та ставленню до себе й оточення. Оцініть кожне твердження за наведеними рівнями.

Текст методики

1. Відчуває незручність, коли вступає з кимось у діалог.
2. Не має бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.
4. Має до собі високі вимоги.
5. Часто сварить себе за те, що зробив.
6. Часто відчуває собі пригнобленим.
7. Має сумніви, що може подобатися особам протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнена; тримається осторонь.
11. У невдачах звинувачує собі.
12. Людина відповідальна; на неї можна покласти
13. Відчуває, що не в змозі змінити щось, усі зусилля марні.
14. На багато речей дивиться очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.
16. Власних переконань і правил не вистачає.
17. Подобається мріяти, іноді – посеред дня; важко повертається від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: переживає образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.

19. Вміє керувати собою і власними вчинками, примушувати собі або дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.

20. Часто змінюється настрій: настає нудьга.

21. Усе, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою.

22. Люди, як правило, йому подобаються.

23. Не соромиться своїх почуттів, відкрито їх виражає.

24. Серед великого скупчення людей відчуває собі дещо самотньо.

25. Нині бажає усе покинути, кудись сховатися.

26. З оточуючими зазвичай вільно спілкується.

27. Важко боротися із самим собою.

28. Напружено сприймає доброзичливе ставлення оточуючих, якщо вважає, що не заслуговує на нього

29. У душі - оптиміст, вірить у найкраще.

30. Людина вперта; таких називають важкими.

31. До людей критичний, засуджує їх, якщо вважає, що вони заслуговують на це.

32. Часто відчуває собі не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: йому не завжди вдається думати і діяти самостійно.

33. Більшість із тих, хто його знає, добре до нього ставляться, люблять його.

34. Іноді бувають такі думки, про які не хочеться комусь розповідати.

35. Людина з привабливою зовнішністю.

36. Відчуває собі безпомічним, має потребу мати когось поруч.

37. Прийнявши рішення, виконує його.

38. Приймаючи самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.

39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати собі немає сенсу.

40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.

41. Усім задоволений.

42. Почувається погано: не може організувати собі.

43. Відчуває млявість; вусі, що раніше хвилювало, стало байдужим.

44. Урівноважений, спокійний.

45. Роздратований, часто не може стриматися.

46. Часто відчуває собі ображеним.

47. Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата: бракує стриманості.

48. Буває, що поширює плітки.

49. Не дуже довіряє своїм почуттям: сморід іноді підводять його.

50. Досить важко бути самим собою.

51. На першому місці - думання, а не почуття: перед тим як щось зробити, добрі поміркує.

52. Ті, що відбувається, тлумачить по- своєму, здатен нафантазувати зайве.

53. Терплячий до інших і приймає шкірного таким, яким він є.

54. Намагається не думати про свої проблеми.

55. Вважає собі цікавою людиною-привабливою як особистість, помітною

56. Людина сором'язлива.

57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.

58. У душі відчуває перевагу над іншими.

59. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє «Я».

60. Боїться думань інших про собі.

61. Честолюбний, небайдужий до успіху, схвалення: у тому, що для нього суттєво, намагається бути кращим.

62. Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.

63. Людина діяльна, енергійна, ініціативна.

64. Пасує перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.

65. Просто недостатньо оцінює собі.

66. Ватажок, вміє впливати на інших.

67. Ставитися до собі в цілому добрі.

68. Людина наполеглива, їй завжди важливо зробити усе по- своєму.

69. Не подобається, коли з кимось порушуються зв'язки, особливо - якщо починаються зварювання.

70. Досить довго не може прийняти рішення, потім має сумніви щодо його правильності.

71. Розгублений, невпевнений у собі.

72. Задоволений собою.

73. Йому часто не щастить.

74. Людина приємна, приваблює інших.

75. Можливо, не дуже вродливий, але може подобатись як людина, особистість.

76. З презирством ставитися до осіб протилежної статі й не має контактів із ними.

77. Колі треба щось зробити, його охоплюють страх, сумніви.

78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.

79. Уміє наполегливо працювати.

80. Відчуває, що рості, дорослішає: змінюється сам і змінює ставлення до навколишнього світу.

81. Іноді говорити про ті, про що насправді не має уявлен

82. Завжди говорити тільки правду.

83. Схвильований, напружений.

84. Щоб він щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.

85. Відчуває невпевненість у собі.

86. Обставини часто змушують захищати собі, виправдовуватись і обгрунтовувати свої вчинки.

87. Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.

88. Людина, якій подобається міркувати.

89. Іноді подобається хизуватися.

90. Приймає рішення і відразу змінює їх; звинувачує собі у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не може.

91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чиюсь допомогу.

92. Ніколи не запізнюється.

93. Відчуває внутрішню несвободу.

94. Відрізняється від інших.

95. Не дуже надійний, на нього не можна покластися.

96. Добрі собі розуміє, вусі в собі приймає.

97. Товариська, відкрита людина; легко спілкується з людьми.

98. Сілі і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати; вусі може виконати.

99. Собі не цінує: ніхто його не сприймає серьозно, у кращому випадку усі до нього ставляться поблажливо, просто терплять.

100. Хвилюється, що забагато переймається особами протилежної статі.

101. Усі свої звички вважає позитивними.

Рівні оцінки

0 – це мене зовсім не стосується;

1 – це мене не стосується;

2 – мабуть, це мене не стосується;

3 – не знаю, чи це мене стосується;

4 – це схоже на мене, але травню сумніви;

5 – це схоже на мене;

6 – це точно я.

Додаток Б

Методика визначення копінг-поведінки: опитувальник «Копінг-поведінки» (Р. Лазарус)

Інструкція. Згадайте ситуацію, яку Ви сприймаєте як важку або стресову. Прочитайте наведені твердження та позначте ті варіанти, які найбільш відповідають тому, як Ви зазвичай дієте (або діяли) в подібних обставинах.

Текст опитувальника

Опинившись у важкій ситуації, я…

1. зосереджувалась на тому, що мені робити далі, – на наступному кроці
2. починала щось робити, знаючи, що це не спрацює, головне – робити хоч щось
3. намагалась схилити керуючих до того, щоб вони змінили свою думку
4. говорила з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію
5. критикувала себе та докоряла собі
6. намагалась не спалювати мости, залишаючи усе як є
7. сподівалась на диво
8. мирилася з долею: трапляється, що мені не щастить
9. поводилась, начебто нічого не трапилось
10. намагалась не показувати своїх почуттів
11. намагалась побачити в ситуації щось позитивне
12. спала більше за звичайне
13. зривала свою досаду на тих, хто накликав на мене проблеми
14. шукала співчуття й розуміння в кого-небудь
15. відчувала потребу висловити себе у творчос
16. намагалась забути все це
17. зверталась по допомогу до спеціалістів
18. змінювалась і росла як особистість в позитивному напрямку
19. вибачалась і намагалась усе загладити

20. складала план дій

21. намагалась дати вихід своїм почуттям

22. розуміла, що сама викликала цю проблему

23. набиралась досвіду в цій ситуації

24. говорила з ким-небудь, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації

25. намагалась покращити своє самопочуття їжею, випивкою, палінням чи ліками

26. відчайдушно ризикувала

27. намагалась діяти не занадто поспішно, довіряючи першому пориву

28. знаходила нову віру в щось

29. знову відкривала щось важливе для себе

30. щось змінювала так, що все залагоджувалось

31. в цілому уникала спілкування з людьми

32. не допускала це до себе, намагаючись про це особливо не замислюватись

33. питала раду у родича чи друга, якого поважала

34. намагалась, щоб інші не дізнались, як погано йдуть справи

35. відмовлялась сприймати це занадто серйозно

36. говорила про те, що я відчуваю

37. наполягала на своєму й боролася за те, чого хотіла

38. зганяла це на інших

39. користувалась минулим досвідом – мені вже доводилось потрапляти в такі ситуації

40. знала, що треба робити, й подвоювала свої зусилля, щоб усе налагодити

41. відмовлялась вірити, що це насправді трапилось

42. давала обіцянки, що наступного разу все буде по іншому

43. знаходила пару інших способів вирішення проблеми

44. намагалась, щоб мої емоції на занадто заважали мені в інших справах

45. щось змінювала в собі

46. хотіла, щоб усе це скоріше якось владналось чи скінчилось

47. уявляла собі, фантазувала, як усе це могло обернутися

48. молилася

49. прокручувала в голові, що мені сказати чи зробити

50. думала про те, як би у цій ситуації діяла інша людина, яким я захоплююсь, і намагалась діяти як вона.

Ключ та опис субшкал:

1. Конфронтативний копінг – агресивні зусилля щодо зміни ситуації; передбачає певну міру ворожості та готовність до ризику.

Пункти: 2, 3, 13, 21, 26, 37.

2. Дистанціювання – когнітивні зусилля щодо відокремлення від ситуації та зменшення її значущості.

Пункти: 8, 9, 11, 16, 32, 35.

3. Самоконтроль – зусилля з регулювання власних почуттів і дій.

Пункти: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.

4. Пошук соціальної підтримки – зусилля, спрямовані на отримання інформаційної, дієвої та емоціойної підтримки.

Пункти: 4, 14, 17, 24, 33, 36.

5. Прийняття відповідальності – визнання своєї ролі в проблемі та супутня орієнтація на її вирішення.

Пункти: 5, 19, 22, 42.

6. Втеча-уникнення – уявне прагнення та поведінкові зусилля, спрямовані до втечі або уникнення проблеми (на відміну від дистанціювання).

Пункти: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.

7. Планування вирішення проблеми – довільні, проблемно-сфокусовані зусилля щодо зміни ситуації; включає аналітичний підхід до вирішення проблем.

Пункти: 1, 20, 30, 39, 40, 43.

8. Позитивна переоцінка – створення позитивного значення ситуації через фокус на особистісному зростанні; містить також релігійній вимір.

Пункти: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

Додаток В

Методика «індикатор копінг-поведінки» (Д. Амірхан)

Інструкція. Ми цікавимося тим, як люди зазвичай справляються з проблемами, труднощами та неприємними подіями у своєму житті. На бланку подано декілька можливих шляхів подолання проблемних ситуацій.

Ознайомившись із твердженнями, Ви зможете визначити, які з наведених варіантів поведінки зазвичай використовуєте саме Ви. Усі Ваші відповіді є конфіденційними та не стануть відомі стороннім особам.

Будь ласка, згадайте одну з серйозних проблем, з якою Ви зіткнулися протягом останнього року і яка викликала у Вас значне хвилювання. Коротко опишіть цю ситуацію кількома словами.

Після цього, уважно читаючи наведені нижче твердження, для кожного з них оберіть один із запропонованих варіантів відповіді, який найбільше відповідає Вашій поведінці у подібних ситуаціях.

Текст опитувальника

1. Дозволяю собі поділитися переживанням з одним.
2. Намагаюся зробити все так, щоб мати можливість найкращим чином вирішити проблему.
3. Здійснюю пошук усіх можливих рішень, перш ніж що-небудь зробити.
4. Намагаюся відволіктися від проблеми.
5. Приймаю співчуття і розуміння з боку інших.
6. Роблю все можливе, щоб не дати оточуючим зрозуміти, що мої справи йдуть погано.
7. Обговорюю ситуацію з людьми, оскільки це допомагає мені почуватися краще.
8. Ставлю перед собою низку цілей, що дозволяють поступово впоратися з ситуацією.
9. Дуже ретельно зважую можливі варіанти вибору.
10. Мрію, фантазую про кращі часи.

11. Намагаюся різними способами вирішити проблему, поки не знайду найбільш підходящий.

12. Довіряю свої страхи родичу або другу.

13. Більше часу, ніж зазвичай, проводжу наодинці.

14. Розповідаю людям про ситуацію, оскільки обговорення допомагає знайти рішення.

15. Думаю про те, що потрібно зробити, щоб виправити становище.

16. Повністю зосереджуюся на вирішенні проблеми.

17. Обмірковую для себе план дій.

18. Дивлюся телевізор довше, ніж зазвичай.

19. Звертаюся до когось (друга або спеціаліста), щоб мені допомогли почуватися краще.

20. Проявляю наполегливість і борюся за те, що мені потрібно в цій ситуації.

21. Уникаю спілкування з людьми.

22. Перемикаюся на хобі або займаюся спортом, щоб уникнути проблеми.

23. Звертаюся до друга, щоб він допоміг мені краще усвідомити проблему.

24. Прошу поради у друга щодо того, як виправити ситуацію.

25. Приймаю співчуття і взаємне розуміння друзів, які мають подібну проблему.

26. Сплю більше, ніж зазвичай.

27. Фантазую про те, що все могло б бути інакше.

28. Уявляю себе героєм книг або кінофільмів.

29. Намагаюся вирішити проблему.

30. Хочу, щоб люди залишили мене в спокої.

31. Приймаю допомогу від друга або родича.

32. Шукаю заспокоєння у тих, хто знає мене найкраще.

33. Намагаюся ретельно планувати свої дії, а не діяти імпульсивно.

Реєстраційний бланк методики «Індикатор копінг-поведінки»

П.І.Б. _____

Дата _____

Вік _____

Освіта _____

№	Так	Ні	№	Так	Ні	№	Так	Ні
1			12			23		
2			13			24		
3			14			25		
4			15			26		
5			16			27		
6			17			28		
7			18			29		
8			19			30		
9			20			31		
10			21			32		
11			22			33		

Ключ:

Шкала «Вирішення проблем»

Відповіді «так» за пунктами: 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 30.

Шкала «Пошук соціальної підтримки»

Відповіді «так» за пунктами: 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32.

Шкала «Уникнення проблем»

Відповіді «так» за пунктами: 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30.

Оцінка результатів:

Вирішення проблем:

- 11–16 балів – дуже низький рівень
- 17–21 бал – низький рівень
- 22–30 балів – середній рівень

- 31 і більше балів – високий рівень

Пошук соціальної підтримки:

- до 13 балів – дуже низький рівень
- 14–18 балів – низький рівень
- 19–28 балів – середній рівень
- 29 і більше балів – високий рівень

Уникнення проблем:

- 11–15 балів – дуже низький рівень
- 16–23 бали – низький рівень
- 24–26 балів – середній рівень
- 27 і більше балів – високий рівень

Додаток Г

Методика визначення індивідуальних копінг-поведінки Е. Хайма

Бланк відповідей:

Прізвище, ім’я, по батькові _____

Вік _____

Інструкція. Нижче наведено твердження, які описують можливі способи реагування людини на складні життєві ситуації. У кожному з трьох блоків (А, Б, В) необхідно обрати лише одне твердження, яке найбільш точно відповідає тому, як Ви зазвичай поводитеся або що відчуваєте у стресових чи проблемних обставинах. Обирайте той варіант, який є для Вас найбільш характерним.

Твердження А (когнітивний рівень):

1. Говорю собі: «В даний момент є щось важливіше, ніж труднощі».
2. Говорю собі: «Це доля, потрібно з цим змиритися».
3. «Це неістотні труднощі, не все так погано, в основному все добре».
4. «Я не втрачаю самовладання і контролю над собою у важкі хвилини і прагну нікому не показувати свого стану».
5. «Я прагну все проаналізувати, усе зважити і пояснити собі, що ж трапилося».
6. «Я говорю собі: у порівнянні з проблемами інших людей – це дрібниця».
7. «Якщо щось трапилося, то так угодно Богу».
8. «Я не знаю, що робити, і мені часом здається, що я не зможу виплутатися з цих труднощів».
9. «Я надаю своїм труднощам особливого значення: долаючи їх, я вдосконалююся сам».
10. «Зараз я повністю не можу впоратися з цими труднощами, але з часом зможу впоратися і зі складнішими».

(Обрати один варіант)

Твердження Б (емоційний рівень):

1. «Я завжди глибоко обурений несправедливістю долі до мене і протестую».

2. «Я впадаю у відчай, ридаю і плачу».

3. «Я пригнічую емоції в собі».

4. «Я завжди впевнений, що є вихід з важкої ситуації».

5. «Я довіряю подолання своїх труднощів іншим людям, які готові допомогти мені».

6. «Я впадаю у стан безнадійності».

7. «Я вважаю себе винуватим і думаю, що одержую по заслугах».

8. «Я впадаю в сказ, стаю агресивним».

(Обрати один варіант)

Твердження В (поведінковий рівень):

1. «Я занурююся в улюблену справу, прагнучи забути про труднощі».

2. «Я прагну допомогти іншим людям і в турботах про них забуваю про власні проблеми».

3. «Прагну не думати, всіляко уникаю зосереджуватися на своїх неприємностях».

4. «Прагну відволіктися і розслабитися (за допомогою алкоголю, заспокійливих засобів, смачної їжі тощо)».

5. «Щоб пережити труднощі, я беруся за здійснення давньої мрії (подорожую, вступаю на курси, змінюю діяльність тощо)».

6. «Я ізолююся, прагну залишитися наодинці з собою».

7. «Я використовую співпрацю зі значущими для мене людьми для подолання труднощів».

8. «Я зазвичай шукаю людей, здатних допомогти мені порадою».

(Обрати один варіант)