

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ

Гуманітарно-педагогічний факультет

Кафедра психології

НАУКОВА РОБОТА

ІЗ ПЕДАГОГІЧНОЇ ТА ВІКОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ

на тему

«Психологічні детермінанти копінг-стратегій у студентському віці»

Виконала:

студентка II курсу спеціальності
«Психологія»

Змага Анастасія Іванівна

Науковий керівник:

канд. психол. н., доцент,
доцент кафедри психології

Мартинюк Ірина Анатоліївна

Київ-2019

ЗМІСТ

Вступ.....	3
Розділ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ПІДґРУНТЯ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ.....	6
1.1. Значення формування копінг-стратегій у студентському віці.....	6
1.2. Сутність різних видів копінг-стратегій.....	11
1.3. Психологічні детермінанти копінг-стратегій особистості.....	18
Висновки до розділу 1.....	20
Розділ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ.....	21
2.1. Організація емпіричного дослідження.....	21
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	22
2.3. Рекомендації з розвитку конструктивних копінг-стратегій у студентському віці.....	26
Висновки до розділу 2.....	27
Висновки	29
Список використаних джерел.....	31
Додатки.....	34

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасна інформаційна епоха накладає свій відбиток на запитах суспільства до професійної компетентності фахівців різних профілів, у структурі якої вагоме місце посідає стресостійкість та навички успішної стрес-долаючої поведінки. Загальновизнаною є думка про те, що вміння застосовувати продуктивні копінг-стратегії підвищує адаптацію людини до різноманітних ситуацій, дає можливість зберігати хороше самопочуття і, відповідно, є запорукою стійкої ефективності діяльності особистості у ситуаціях невизначеності.

Необхідність підготовки у ЗВО конкурентоздатних фахівців, які можуть якісно виконувати свої функції за різних стресових обставин, зумовлює важливість формування у студентів здатності до ефективної стрес-долаючої поведінки.

Хоча емпіричне вивчення копінг-поведінки розпочалось досить давно з праць Е. Мерфі, Р. Лазаруса, С. Фолькмана ще у другій половині ХХ ст., аспект вікових особливостей копінг-поведінки привабив увагу вітчизняних дослідників лише на початку ХХІ ст. Зокрема, такі дослідження були проведені Н. Афанасьєвою, Л. Ричковою, І. Гуляс, І. Марціновською та ін. Однак на сьогодні проблема вікової специфіки копінг-поведінки, її детермінант та особливостей у студентському віці залишається малодослідженою. При цьому сама соціальна ситуація розвитку студентської молоді та такі важливі її вікові психологічні характеристики, як високий рівень активності, високий рівень розвитку теоретичного мислення, сприйнятливність до впливів, орієнтація на перспективу засвідчують доцільність приділенню значної уваги формуванню продуктивних копінг-стратегій особистості у ЗВО.

Важливість формування продуктивних копінг-стратегій поведінки й вміння майбутніх фахівців бути стресостійкими та недостатня розробленість проблеми формування продуктивних копінг-стратегій у студентському віці

зумовили вибір теми наукового дослідження: «Психологічні детермінанти копінг-стратегій у студентському віці».

Об'єкт дослідження – копінг-поведінка студентів.

Предмет дослідження – психологічні характеристики, що виступають детермінантами ефективної копінг-поведінки у студентському віці.

Мета дослідження – з'ясувати, які особистісні характеристики є психологічними детермінантами ефективної копінг-поведінки у студентському віці.

Завдання дослідження:

1. Під час теоретичного аналізу вітчизняних та зарубіжних наукових джерел з'ясувати сутність ефективної копінг-поведінки у студентському віці.

2. За допомогою емпіричного дослідження перевірити взаємозв'язок ефективної копінг-поведінки з особистісними характеристиками студентів.

3. Розробити рекомендації з формування ефективної копінг-поведінки у студентському віці.

4. На підґрунті проведеного теоретичного та емпіричного дослідження сформулювати висновки та намітити перспективи подальшого дослідження.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз та узагальнення наукових даних із проблеми дослідження; емпіричні – методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер, адаптований варіант Т. Крюкової), Тест креативності Торренса, Тест критичного мислення Л. Старкі (в адаптації О. Луценко), Методика діагностики комунікативних та організаторських здібностей, методика «Особистісна готовність до змін» (в адаптації Н. Бажанової, Г. Бардієр), Методика діагностики готовності до ведення переговорів та вирішення конфліктів (Г. Ложкін, Н. Пов'якель); методи кількісного та якісного аналізу емпіричних даних – методи описової статистики, кореляційний аналіз, інтерпретація отриманих даних.

Теоретичне значення дослідження. У науковій роботі описується значення формування ефективної копінг-поведінки у студентів, уточнюється сутність поняття «ефективна копінг-поведінка», обґрунтовується детермінуюче

значення особистісних психологічних характеристик студентів для формування у них ефективної копінг-поведінки.

Практичне значення наукових результатів полягає в можливості застосування розроблених рекомендацій у практиці навчально-виховного процесу у ЗВО.

Структура і зміст роботи. Робота складається із вступу, двох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Зміст роботи викладено на 37 сторінках. Робота уміщує 2 таблиці, 2 рисунки.

Розділ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ПІДГРУНТЯ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Значення формування копінг-стратегій у студентському віці

Поняття «копінг» походить від англ. «cope» – переборювати. Вперше це поняття почали використовувати Р. Лазарус та С. Фолькман, які визначали копінг-стратегії як стратегії оволодіння та врегулювання взаємин із навколишнім середовищем (за І. П. Марціновською 2019; Н. В. Останіною, 2008; Є. І. Рассказовою, Т. О. Гордєєвою, 2011 та ін.).

І. П. Марціновська зауважує, що у працях зарубіжних авторів термін coping означає індивідуальний спосіб взаємодії із ситуацією у відповідності з особистісною логікою людини, значущістю цієї ситуації у її житті та її психологічними можливостями. У працях вітчизняних психологів копінг трактується як подолання (стресоподолання) або психологічне подолання стресу (Марціновська І. П., 2019).

В. В. Пузанова (вслід за Н. А. Дубинко) виокремлює такі ознаки копінг-поведінки: 1) орієнтованість або локус копінг-поведінки, 2) сфера психічного, у якій розгортається подолання (зовнішня діяльність, уявлення або почуття), 3) ефективність (приносить бажаний результат з вирішення труднощів або ні), 4) тимчасова протяжність отриманого ефекту (вирішується ситуація радикально або вимагає повернення до неї), 5) ситуації, що провокують копінг-поведінку (кризові або повсякденні) (Пузанова В. В., 2019).

За А. Маслоу, у випадку вибору людиною активних форм поведінки під час стресу, підвищується вірогідність усунення впливу стресорів на особистість. Особливості цього вміння пов'язані з «Я-концепцією», локусом контролю, емпатією, умовами середовища (Марціновська І. П., 2019).

За твердженням Лазаруса, головне завдання копінг-поведінки – забезпечення і підтримка благополуччя людини, фізичного і психічного здоров'я, задоволеності соціальними стосунками (за І. П. Марціновською 2019; Н. В. Останіною, 2008; Є. І. Рассказовою, Т. О. Гордєєвою, 2011 та ін.).

І. П. Марціновська, провівши аналіз різних підходів до розуміння копінг-поведінки, її значення узагальнює так: основне призначення копінг-поведінки полягає у тому, щоб якнайкраще адаптувати людину до вимог ситуації, оволодіти нею, ослабити або пом'якшити її вимоги, уникнути або звикнути до них і таким чином погасити стресову дію ситуації. Фізичне і психічне самопочуття залежить від вибору індивідом копінг-стратегії в момент зіткнення із психотравмуючою ситуацією. Використання активних поведінкових стратегій подолання стресу і відносно низька сприйнятливність до стресових ситуацій сприяють поліпшенню самопочуття. А до його погіршення і наростання негативної симптоматики призводять намагання уникнути проблеми і застосування пасивних стратегій, спрямованих не на вирішення проблеми, а на зменшення емоційної напруги (Марціновська І. П., 2019).

Б. В. Бірон, описуючи значення проактивного копінгу, зазначає: він спрямований на забезпечення якості життя особистості: на підтримку фізичного та психологічного здоров'я, на сприяння здоровому способу життя та мислення. Ті, хто здатен активно використовувати стратегії проактивного подолання, характеризуються більш сприятливим соматичним статусом, у них рідше виникають проблеми з мовленням, розлади травлення, респіраторні проблеми, дерматологічні прояви, біль у суглобах тощо. Вони менш схильні до адиктивної та суїцидальної поведінки і рідше переживають відчуття провини. Проактивний копінг сприяє аналізу стресових ситуацій та оцінюванню ефективності власних способів подолання, а також підвищує академічну успішність студентів ЗВО (Бірон Б. В., 2015).

За Н. В. Родіною, у численних роботах зазначається, що за недостатнього розвитку конструктивних форм долаючої поведінки збільшується патогенність життєвих подій, і ці події можуть стати «пусковим механізмом» у процесі виникнення психосоматичних та інших захворювань (Родіна Н. В., 2015).

Я. Є. Ляшин зауважує, що головною метою копінгу як психологічного механізму є збереження оптимального рівня життєдіяльності і психологічного самопочуття особистості у складних життєвих ситуаціях (Ляшин Я. Є., 2016).

Дж. Кохен та Р. Лазарус, узагальнивши дані багатьох досліджень, виокремили п'ять основних завдань копінгу: мінімізація негативного впливу обставин та відновлення психічних і фізичних ресурсів (одужання), терпіння, пристосування або регулювання, зміна життєвих ситуацій, підтримання позитивного «образу Я», впевненості у своїх силах, підтримка емоційної рівноваги, підтримання, збереження тісних взаємозв'язків з іншими людьми (за Ткачук Т. А., 2011).

Аналіз наукових досліджень з проблем копінгу засвідчує, що копінг-стратегії оцінюються з точки зору їх ефективності/неефективності, при цьому критерієм ефективності вважається зниження вразливості до стресів.

Поруч із поняттям «ефективний/неефективний» копінг дослідники використовують поняття «адаптивні/деадаптивні» стратегії копінгу.

Зокрема, Н. Агазаде до адаптивних копінг-стратегій залічує: постійний догляд за собою, здоровий баланс роботи та відпочинку, адекватні фізичні навантаження; розслаблення та проведення дозвілля; збереження позитивного ставлення до життя і підтримання повсякденної рутини; сімейні, дружні стосунки із значущими іншими; довіра до офіційних джерел інформації; високий рівень толерантності до співробітників, членів сімей і друзів; прийняття реальності (а не заперечення її); втягування у вирішення проблеми за допомогою пошуку інформації, поради чи зворотнього зв'язку від інших і перехід до вирішення проблеми; відкритість до критики і пропозицій з боку інших; використання технік глибокого дихання, розслаблення, опанування гніву, медитації (Агазаде Н., 2010).

Неадаптивними копінг-стратегіями Н. Агазаде називає: нехтування собою (неправильне харчування, врізання часу на сон та відпочинок), самозвинувачення, непомірне паління, вживання алкоголю, переїдання, недостатнє планування й організації, скептичне ставлення до своїх обов'язків, аутовіктимізація, песимізм, агресивна взаємодія з оточуючими, нетерпимість до оточуючих, надмірна критичність, нечутливість (Агазаде Н., 2010).

Порівнюючи адаптивні та дезадаптивні стратегії опанування кризовою ситуацією, дослідник наводить характеристики кожного виду (див. табл. 1.1.).

Таблиця 1.1.

Порівняльна таблиця адаптивних та дезадаптивних копінг-стратегій

Н. Агазаде

П№	Адаптивні копінг-стратегії	Дезадаптивні копінг-стратегії
1	Поведінка адекватна кризовій ситуації та особистості індивіда	Поведінка не адекватна ситуації та особистості індивіда
2	Супроводжується коротко- і довготривалим позитивним ефектом	Може привести до швидкого заспокійливого ефекту, але віддалені наслідки завжди негативні
3	Використовувані стратегії орієнтовані на пошук рішення і спрямовані як на внутрішню відповідь, так і на зовнішні проблеми	Стратегія орієнтована на саму реакцію і спрямована на корекцію емоційного стану індивіда у більшій мірі, ніж на зовнішні стресори
4	Поведінка в цілому спрямована на співробітництво з іншими, дії здійснюються своєчасно	Поведінка швидше має маніпулятивний і деструктивний характер
5	Стратегія виявляє позитивний вплив на психічне і фізичне здоров'я, а також на благополуччя в цілому	Стратегія виявляє негативний вплив на психічне і фізичне здоров'я, а також на благополуччя в цілому
6	Поведінка підвищує стійкість до стресу	Поведінка знижує стійкість до стресу

Н. Агазаде зауважує, що для визначення адаптивності чи дезадаптивності тієї чи іншої поведінки, слід враховувати контекст її появи (Агазаде Н., 2010).

Услід за Л. І. Анциферовою, М. В. Лук'янова зазначає: якщо суб'єкт розцінює ситуацію як підконтрольну, то він схильний застосовувати для її вирішення конструктивні копінг-стратегії (Лук'янова М. В., 2017).

Варто зазначити, що набір складних життєвих ситуацій, як і репертуар способів їх подолання може змінюватися упродовж життєвого шляху людини.

Є. Р. Ісаєва досліджуючи вікові особливості копінг-поведінки доходить висновку про те, що її стиль активно формується в юному віці, на початковому етапі дорослішання. Перевіряються на практиці і відбираються найбільш вдалі

та ефективні способи вирішення проблем. З віком репертуар копінг-поведінки розширюється, і надалі людина швидше несвідомо (автоматично) використовує напрацьований репертуар поведінки, стійку систему поглядів і підходів до тих чи інших явищ, яка склалась. Розвивається здатність до об'єктивної оцінки ситуації і своїх можливостей впливу на неї, що є ключовим чинником у виборі ефективного способу копінгу. Важливим набуттям віку є вміння попереджувати (чи передбачати) проблеми, тобто попереджувальний метод боротьби зі стресом, формується «модель економії енергії» у проблемо-вирішувальній поведінці. Ураховуючи досить великий обсяг експериментальних даних, – зазначає автор, – можна говорити про деяку закономірність у надані переваги тим чи іншим стратегіям подолання стресу у залежності від вікового етапу, на якому перебуває людина (Ісаєва Є. Р., 2009).

Н. Є. Афанасьєва, Л. В. Ричкова досліджуючи переважаючі копінг-стратегії курсантів і студентів, виявили, що у студентів переважають такі види копінг-поведінки: відхід, обережність, заперечення, розрядка і позитивне мислення. При цьому переважають стратегії, орієнтовані на аналіз ситуації, зниження значущості негативної ситуації (Афанасьєва Н. Є., Ричкова Л. В., 2009).

У наукових працях з проблем студентського віку описуються такі його психологічні особливості: а) на цей період припадає багато критичних соціальних подій у житті особистості (отримання паспорта, настання кримінальної відповідальності, можливість реалізації активного виборчого права, можливість вступу до шлюбу тощо), б) у цьому віці особистість найбільш вразлива щодо різноманітних життєвих криз через свою спрямованість на самоствердження та успіх у житті, юнацький максималізм, відсутність власного життєвого досвіду, які часто призводять до негнучкості, деструктивності у виборі стратегій подолання життєвих негараздів, що виникають; в) змістом цього віку є становлення людини як суб'єкта власного розвитку, активно розвивається вольовий та інтелектуальний потенціал особистості, комунікативні навички, рефлексія та усвідомлення своїх психічних станів, як станів власного

«Я», що в сукупності зумовлює сензитивність періоду до навчання психологічного подолання життєвих криз (Мартинюк І. А., 2018).

Вище викладене засвідчує важливість більш детального вивчення видів копінг-стратегій та їх причинної зумовленості.

1.2. Сутність різних видів копінг-стратегій

У сучасних дослідженнях проблеми копінг-поведінки особистості зібрано чимало узагальненої інформації про види копінг-стратегій та їх особливості (Гуляс І. А., 2015; Лук'янова М. В., 2017; Марціновська І. П., 2019; Немец В. В., Виноградова Е. П., 2017; Останина Н. В., 2008; Рассказова Е. И., Гордеева Т. О., 2011; Родіна Н. В., 2015; Ткачук Т. А., 2011; Шебанова В. І., Діденко Г. О., 2018 та ін.).

Зокрема, у вище згаданих працях ідеться про такі протилежні форми копіngu, як активний та пасивний.

Активна форма копінг-поведінки, активне подолання є цілеспрямованим усуненням або послабленням впливу стресової ситуації. До активних стратегій залічують стратегію «вирішення проблеми». Вона містить усі варіанти поведінки людини, спрямовані на вирішення проблемної чи стресової ситуації, а також стратегію «пошук соціальної підтримки», спрямовану на отримання соціальної підтримки від середовища.

Пасивна копінг-поведінка, або пасивне подолання, передбачає використання різного арсеналу механізмів психологічного захисту, спрямованих на зниження емоційної напруги, а не на зміну стресової ситуації. Ця поведінка забезпечує використання варіантів поведінки, що містять базову копінг-стратегію «уникання» (хоча деякі форми уникання мають активний характер).

К. Муздибаєв виокремлює такі види копінг-стратегій у залежності від сфери їх реалізації:

1) стратегію, сфокусовану на оцінці (містить зусилля щодо встановлення значення ситуації, розуміння негативних процесів, що відбуваються, й оцінки їх

можливих наслідків). У межах цієї стратегії здійснюється логічний аналіз обставин та пізнавальна підготовка, тобто людина приймає ситуацію і розділяє її, щоб виокремити якісь сприятливі моменти. Ця стратегія може використовувати і неконструктивні навички, продуковані захисними механізмами, наприклад, заперечення або зменшення загрози.

2) стратегію, сфокусовану на проблемі (націлена на рішучу протидію стресорам та їх наслідкам). Такий тип реакції розпочинається з отримання якомога надійнішої інформації щодо тих обставин, у яких опинилася людина. За цієї стратегії людина використовує навички пошуку підтримки та заспокоєння у близьких та корисних їй людей. Центральним моментом цієї стратегії є прийняття рішення та здійснення конкретних дій, прагнення безпосередньо мати справу з критичними проблемами.

3) стратегію, сфокусовану на емоції (націлена на управління почуттями, викликаними кризовими подіями і на підтримку емоційної рівноваги). Ті адаптивні навички, які застосовує людина для збереження емоційного балансу, дають їй можливість придушувати негативні почуття та неадекватний характер залежно від конкретної стресової ситуації і від стану ресурсної системи індивіда.

А. А. Налчаджян називає такі види копінг-стратегій: 1) перетворення або повне подолання проблемної ситуації; 2) пристосування до існуючих обставин шляхом «вростання» в середовище; 3) уникання травмуючих ситуацій.

Чимало дослідників (С. Карвер та ін.) найбільш адаптивними копінг-стратегіями називають ті, що безпосередньо спрямовані на вирішення проблемної ситуації. До них належать: 1) активний копінг – активні дії з усунення джерела стресу, 2) планування – планування своїх дій щодо проблемної ситуації, що склалася, 3) пошук активної соціальної підтримки – пошук допомоги, поради у свого соціального оточення, 4) позитивне тлумачення та зростання – оцінка ситуації з погляду її позитивних сторін і ставлення до неї як до одного з епізодів свого життєвого досвіду, 5) прийняття – визнання реальності ситуації.

Інші копінг-стратегії теж можуть сприяти адаптації людини у стресовій ситуації, проте вони не пов'язані з активним копінгом. Серед них: 1) пошук емоційної соціальної підтримки – пошук співчуття та розуміння від оточуючих; 2) пригнічення конкуруючої діяльності – зниження активності щодо інших справ і проблем і повне зосередження на джерелі стресу; 3) заборона – очікування сприятливіших умов для вирішення ситуації.

Ще іншу групу утворюють копінг-стратегії, що не належать до адаптивних, але у деяких випадках допомагають людині адаптуватись до стресової ситуації і подолати її. Це: 1) фокусування на емоціях та їх вираженні – емоційне реагування у проблемній ситуації, 2) заперечення – заперечення стресової події, 3) ментальне відчуження – психологічне відвернення від джерела стресу через розваги, мрії, сон та ін., 4) поведінкове відчуження – відмова від вирішення ситуації.

За І. П. Марціновською, найбільш глобальним розмежуванням копінг-стратегій, яке застосовується у психології в аналізі процесів переживання і має виражений оціночний характер, є поділ їх на «вдалі» та «невдалі».

«Невдалі» стратегії долаючої поведінки полягають у викривленні сприйняття реальності, самообдурюванні, потенційно патогенній або навіть «патологічній» психодинамічній активності особистості.

«Вдала» долаюча поведінка – та, що є більш гнучкою, більш усвідомленою, такою, що підвищує адаптивні можливості суб'єкта, передбачає його довільний вибір, активна.

За М. Пере та М. Райхтерсом, копінг-поведінка за орієнтацією дій та реакцій подолання буває таких видів: активний вплив, втеча або пасивність, пошук або пригнічення інформації, надання смислу ситуації, переоцінка ситуації, зміна мети.

П. Тойс виокремлює дві групи копінг-стратегій: поведінкові та когнітивні.

Поведінкові стратегії, на думку дослідника, можуть бути такими: 1) поведінка, спрямована на ситуацію: прямі дії (обговорення ситуації, її вивчення), пошук соціальної підтримки, «втеча» від ситуації; 2) поведінкова

стратегії, зорієнтовані на фізіологічні зміни: використання алкоголю, наркотиків; важка праця; інші фізіологічні методи (таблетки, їжа, сон); 3) поведінкові стратегії, зорієнтовані на емоційно-експресивне вираження: катарсис, стримування та контроль почуттів.

Когнітивні стратегії також поділяють на такі групи: 1) когнітивні стратегії, спрямовані на ситуацію: продумування ситуації (аналіз альтернатив, створення плану дій), новий погляд на ситуацію, прийняття ситуації, відволікання від ситуації, вигадування містичного розв'язання ситуації; 2) когнітивні стратегії, спрямовані на експресію: «фантастичне вираження» (фантазування стосовно способів вираження почуттів), молитва; 3) когнітивні стратегії, спрямовані на емоційні зміни: переінтерпретація існуючих почуттів.

До додаткових стратегій П. Тойс залічує: написання щоденників, слухання музики, стратегію очікування.

Р. Лазарус та С. Фолькман виокремлюють такі критерії розмежування копінг-стратегій: емоційний/проблемний, когнітивний/поведінковий, успішний/неуспішний.

На підґрунті емоційного/проблемного критерію вони розмежовують емоційно-фокусований копінг (спрямований на врегулювання емоційної реакції) та проблемно-фокусований (спрямований на те, щоб впоратись із проблемою або змінити ситуацію, яка викликала стрес).

На підґрунті когнітивного/поведінкового критерію автори розмежовують: «прихований» внутрішній копінг (когнітивне вирішення проблеми, метою якого є зміна неприємної ситуації, що викликала стрес) та «відкритий» поведінковий копінг (орієнтований на поведінкові дії, коли використовуються копінг-стратегії, які спостерігались у поведінці).

На підґрунті успішного/неуспішного копінгу розмежовуються копінг-стратегії: успішний копінг (використовуються конструктивні стратегії, що призводять зрештою до подолання стресової ситуації), неуспішний копінг (використовуються неконструктивні стратегії, що перешкоджають подоланню важкої ситуації).

Р. Лазарус та С. Фолькман вважають, що кожен стратегію копіngu можна оцінити за усіма названими критеріями. Окрім того, коли людина опиняється у важкій стресовій ситуації, вона може використати декілька стратегій.

Р. Лазарус та С. Фолькман також виокремили вісім видів ситуативно-специфічних копінг-стратегій: 1) конфронтація, 2) планомірне вирішення проблеми, 3) самоконтроль, 4) пошук соціальної підтримки, 5) позитивна переоцінка, 6) прийняття відповідальності, 7) дистанціювання, 8) відхилення.

Р. Лазарус розрізняє також такі типи стратегій подолання стресів: механізми захисту Его, пряма дія (напад або втеча, що супроводжуються гнівом чи страхом), опанування (власне «копінг» – без афекту, коли реальна загроза відсутня чи потенційно не існує).

Канадські дослідники Е. Ендлер і Д. Паркер виокремлюють такі стилі копінг-поведінки:

1) проблемно-орієнтований (спрямований на вирішення завдання і передбачає попередній аналіз проблеми, фокусування на проблемі та пошук можливих способів її вирішення, прагнення краще розподіляти свій час, вибір особистих пріоритетів, звернення до власного досвіду вирішення аналогічних проблем, прагнення контролювати ситуацію, орієнтація на необхідність вирішення проблеми, практична реалізація своїх планів);

2) емоційно-орієнтований копінг (орієнтований на регуляцію емоцій, передбачає: внутрішню агресію, зовні спрямовану агресію, фіксацію на переживанні своєї безпорадності, неможливості впоратись із ситуацією, зосередження на власних недоліках, роздратування або апатія, переживання непосильної нервової напруги, емоційний шок);

3) копінг, орієнтований на уникнення (виражається у відволіканні від стресової ситуації і передбачає намагання отримати задоволення від речей, які не мають відношення до конкретної ситуації (приємні покупки, улюблена їжа, читання книг, перегляд телепередач, прогулянка улюбленими місцями тощо), намагання побути наодинці, віддалитися від ситуації, що турбує або навпаки –

постійно перебувати серед людей), або ж соціальне відволікання – прагнення виговоритися, поділитися своїми переживаннями з близькими людьми, звернення за професійною допомогою.

Е. Фріденберг та Р. Льюїс виокремлюють три стилі стратегій копінг-поведінки:

1) продуктивний – подолання, спрямоване на вирішення проблеми: фокусування на вирішенні проблеми – систематичне обдумування проблеми з урахуванням інших точок зору; наполеглива робота, добросовісне ставлення до роботи і високі досягнення, фокусування на позитиві; нагадування собі про те, що є люди, як перебувають у гіршому становищі; активний відпочинок;

2) проміжний, орієнтований на отримання соціальної підтримки: пошук соціальної підтримки, спілкування з близькими друзями і набуття нових друзів, прагнення бути приналежним (інтерес до думки інших про себе, дії, спрямовані на отримання схвалення), суспільні дії (пошук підтримки шляхом організації групових дій для вирішення проблем), звернення за професійною допомогою, пошуки духовної опори;

3) непродуктивна копінг-поведінка: неспокій – тривога за майбутнє взагалі і про своє майбутнє, надія на диво (сподівання на краще, на те, що усе саме собою налагодиться), розпач (відмова від будь-яких дій з вирішення проблеми, розрядка (покращення самопочуття за рахунок «виходу» агресії, виміщення своїх невдач на інших, сльози, крик, вживання психоактивних речовин), ігнорування проблеми, самозвинувачення, занурення у себе (приховування своїх проблем), прагнення відволіктися, відпочити.

Л. І. Анциферова виокремлює такі види копінг-поведінки:

1) перетворюючі (передбачають усвідомлення підконтрольності ситуації у результаті когнітивного оцінювання, роботу з проблемою: визначення мети, складання плану дій, визначення способів досягнення мети, «когнітивна репетиція», «корекція своїх очікувань і надій», «порівняння, що йде вниз «порівняння, що йде вгору», «антиципаційний копінг»);

2) пристосування: зміна власних характеристик або ставлення до ситуації («позитивне тлумачення» кризової ситуації, використання рольової поведінки, прийом ідентифікації з успішною людиною або групою);

3) допоміжні прийоми самозбереження (захисна техніка: відхід або втеча з важкої ситуації, «заперечення» тощо);

4) саморуйнівні стратегії (наркоманія, алкоголізм, суїцид).

Б. В. Бірон виокремлює проактивний копінг – вид подолання стресу, що відповідає потребам, які ведуть до розвитку здібностей та самоактуалізації особистості, є втіленням активності суб'єкта, його саморуху, результатом набуття автентичності власного «Я» та відбудови проактивних стосунків зі світом. При цьому автор зауважує, що проактивний копінг характеризується стійкими переконаннями особистості у власній здатності до саморозвитку та можливості змінювати середовище (Бірон Б. В., 2015).

Е. В. Сухова обґрунтовує, що хворі люди використовують дещо інші копінг-стратегії для опанування ситуації, що складає небезпеку, ніж здорові люди (Сухова Е. В., 2014).

Загальноновизнаною на сьогодні є думка, що найбільш ефективними є стратегії, спрямовані на вирішення проблем. Вони позитивно корелюють з адаптацією та здоров'ям і негативно – з рівнем стресу, який переживає людина (Рассказова Е. И., Гордеева Т. О., 2011).

Також застосування відразу декількох способів копінгу більш ефективно, ніж застосування лише одного способу реагування на ситуацію. Ефективність копінг-стратегій залежить як від самої реакції, так і від контексту, у якому ця реакція здійснюється. Копінг-стратегії, неефективні в одних ситуаціях, можуть виявитися цілком ефективними в інших. Відтак, вибір та здійснення копінг-стратегії має регулюватись особистістю.

1.3. Психологічні детермінанти копінг-стратегій особистості

Р. Лазарус і С. Фолькман відстоювали думку про те, що форма поведінки у стресовій ситуації залежить від особистісних характеристик індивіда та від ситуації, яка є вирішальною. Можливо тому, питання особистісних детермінант копінг-поведінки залишається маловивченим.

Б. В. Бірон зазначає, що не існує єдиної думки щодо чинників проактивного копінгу. Автор піднімає питання про універсальність кожного із копінг-ресурсів у проактивному подоланні стресів. Також обґрунтовує, що проактивний копінг є ієрархічно вищою формою подолання, інтегративним утворенням, передумовами якого є не стільки «первинні» диспозиційні і середовищні чинники, скільки сформованість «вторинних», зокрема інших видів копінгу. У континуумі «ситуативність – диспозиційність» проактивний копінг знаходиться ближче до особистісного полюсу, але не є виразно диспозиційним. Ситуативні впливи пов'язані зі спробами проактивного копінгу залучати соціальні ресурси, що зближує його з реактивною стратегією пошуку підтримки. Базовою особистісною рисою для формування цього виду подолання є екстраверсія. Також автор зауважує, що рівень проактивного копінгу не залежить від статі, принаймні в період юнацтва. Важливими ресурсними чинниками проактивного подолання Б. В. Бірон називає: проактивну установку, загальну самоефективність, автентичне життя та навчену ресурсність (Бірон Б. В., 2015)

Л. І. Дідковська обґрунтовує, що на копінг-поведінку підлітків значною мірою впливає статус у класі (Дідковська Л. І., 2014).

Н. В. Останіна, досліджуючи копінг-стратегії підлітків, зауважує, що внутрішній ресурс, який допомагає підліткам поратись із життєвими труднощами, пов'язаний із гнучкістю мислення, поведінки, емоційного реагування. Це проявляється у швидкому опануванні нових стандартів, оволодіння навичками, переключенням уваги з однієї ситуації на іншу, в емоційній гнучкості, захисній роботі уяви (Останіна Н. В., 2008).

Н. С. Ярош обґрунтовує роль саногенного мислення у детермінації стилю реагування особистості на дію зовнішніх чинників. Під саногенним мисленням авторка розуміє стиль психологічного реагування особистості на дію зовнішніх чинників, що містить в основі механізм саногенної рефлексії – особливого виду системної рефлексії, яка полягає в можливості виокремлення у власній свідомості власного Я, емоції, та її причини (Ярош Н. С., 2018).

А. В. Шамне обґрунтовує залежність копінг-поведінки студентів від стилю їх міжособистісних відносин та ставлення до самого себе. Авторка робить висновок, що у юнацькому віці оптимістичний світогляд, впевненість, відповідальність за свої дії, реалістична оцінка ситуації, висока мотивація допомагають особистості успішно шукати і знаходити вихід з важких життєвих ситуацій (Шамне А. В., 2018).

У дослідженні І. А. Мартинюк було виявлено слабкий статистично значущий зв'язок стресостійкості студентів та їх загальних розумових здібностей, внутрішньої мотивації учіння, мотиваційної готовності до самоосвітньої діяльності, комунікативних, організаторських здібностей, потреби у пізнанні, осмисленості життя (Мартинюк І. А., 2018).

Зважаючи на описані вище сутність копінг-поведінки та особливості видів копінг-стратегій, вікові психологічні особливості студентів, ми припускаємо, що їх адаптивна/успішна копінг поведінка може зумовлюватись такими психологічними характеристиками: особливостями мислення (критичністю та гнучкістю), організаторськими та комунікативними здібностями, особистісною готовністю до дій у ситуаціях невизначеності, готовністю до вирішення конфліктів. Для перевірки достовірності такої гіпотези було проведене емпіричне дослідження.

Висновки до розділу 1

Узагальнення вищевикладеного дає підстави для формулювання таких висновків:

1. Копінг-поведінка – поведінка, спрямована на управління стресовим чинником для зняття потенційної загрози індивіду.

2. Значення копінг-поведінки полягає у розв'язанні таких важливих задач в умовах стресових ситуацій: знайти сенс ситуації, протистояти стресору, підтримувати стосунки із тими, хто може бути потенційним помічником у вирішенні кризової ситуації, збереження емоційного балансу, збереження і підтримка образу себе, соціальної ідентичності та віри в себе.

3. Як основні можна виокремити такі стратегії копінг-поведінки: розв'язання проблеми, управління своїми емоціями, уникнення стресової ситуації. Реалізація кожного виду копінг-стратегій відбувається у трьох сферах: поведінковій, когнітивній, емоційній.

4. Копінг-стратегії можуть бути різної міри адаптивності: адаптивні, відносно адаптивні, неадаптивні. Найбільш адаптивною вважається стратегія, спрямована на розв'язання проблеми.

5. Ймовірно, існує взаємозв'язок між психологічними характеристиками, що входять до структури особистості і обумовлюють вибір людиною стратегії поведінки у стресі. Такими характеристиками можуть бути: особливості мислення (критичність та гнучкість), організаторські та комунікативні здібності, особистісна готовність до дій у ситуаціях невизначеності, готовність до вирішення конфліктів.

6. Вибір копінг-стратегій та їх реалізація наповнені віковими психологічними особливостями особистості, відповідно, у студентському віці детермінантами копінг-поведінки можуть виступати специфічні внутрішні характеристики особистості, врахування яких важливе для цілеспрямованого навчання студентів адаптивного, ефективного копінгу.

Розділ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Організація емпіричного дослідження

Для перевірки сформованості психологічних детермінант ефективних копінг-стратегій у студентському віці було проведене емпіричне дослідження. Його учасниками були студенти I – IV курсів різних спеціальностей Житомирського агротехнічного коледжу. Кількість досліджуваних – 86 осіб. Дослідження проводилось у I семестрі 2019-2020 н. р. у контексті розробки наукової теми «Розробка системи формування лідерського потенціалу молоді ОТГ (об'єднаних територіальних громад) України». Дослідженню підлягали: домінуюча копінг-стратегія поведінки студентів, особливості їхнього мислення (критичність та гнучкість), організаторські та комунікативні здібності, особистісна готовність до дій у ситуаціях невизначеності, готовність до вирішення конфліктів.

У дослідженні застосовувались такі методики:

1. Методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер, адаптований варіант Т. Крюкової) – для діагностики домінуючого виду копінг-поведінки досліджуваних;

2. Тест креативності Торренса – для діагностики гнучкості мислення.

3. Тест критичного мислення Л. Старкі (в адаптації О. Луценко) – для діагностики критичності мислення.

4. Методика діагностики комунікативних та організаторських здібностей (КОЗ) – для діагностики рівня розвитку організаторських здібностей, уміння організувати себе та свою діяльність, рівня розвитку комунікабельності та уміння спілкуватись з людьми.

5. Методика «Особистісна готовність до змін» (в адаптації Н. Бажанової, Г. Бардієр) – для діагностики готовності до ефективної діяльності в умовах невизначеності.

6. Методика діагностики готовності до ведення переговорів та вирішення конфліктів (Г. Ложкін, Н. Пов'якель) – для діагностики готовності до вирішення конфліктних ситуацій.

Результати діагностики за названими методиками піддавались кількісній (за допомогою методів описової статистики, кореляційному аналізу) та якісній обробці.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

У ході емпіричного дослідження було виявлено домінуючий вид копінгу у студентів (див. дод. А, рис.2.1).



Рис. 2.1. Узагальнені результати, отримані за допомогою методики «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS»

Як бачимо з рис. 2.1, трохи більше, ніж у половини досліджуваних (52%) домінує копінг-стратегія, орієнтована на вирішення задачі у стресовій ситуації. Більше, ніж четверта частина досліджуваних (28%) віддає перевагу уникати стресорів, ще менша частка (14%) більше орієнтована на врегулювання емоційного стану у стресовій ситуації. У незначній частки досліджуваних (6%) спостерігається поєднання двох домінуючих копінг-стратегій: орієнтований на вирішення та на емоції (1%), орієнтований на вирішення та на уникання (4%), орієнтований на емоції та на уникання (1%).

Аналіз результатів діагностики інших психологічних характеристик досліджуваних (див. дод. Б) здійснювався за підгрупами студентів, виокремленими за домінуючим типом копінг-поведінки (див. рис. 2.2).

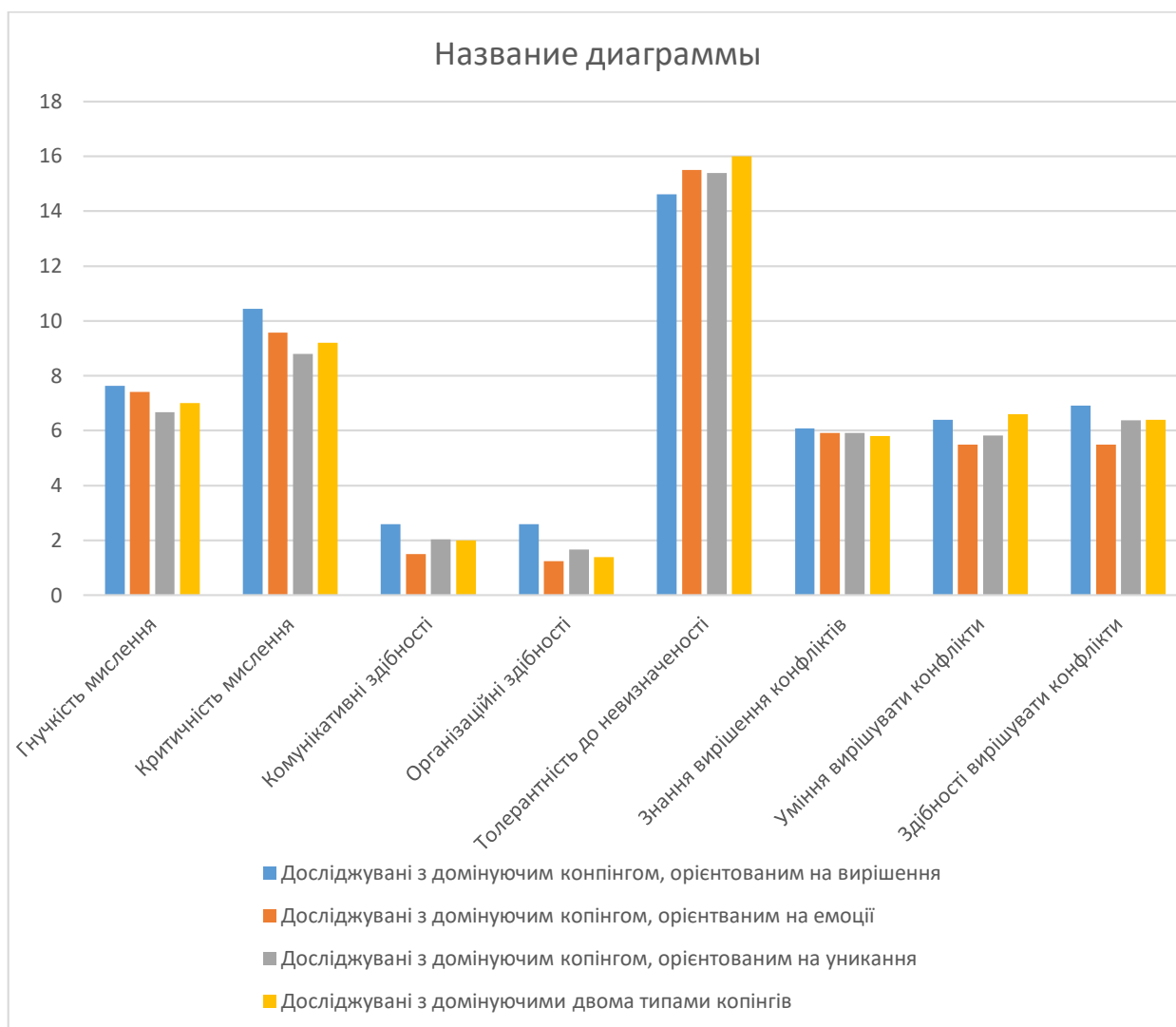


Рис. 2.2. Середні значення балів за діагностованими психологічними характеристиками різних груп досліджуваних

Графічне зображення середніх значень балів за діагностованими психологічними характеристиками різних груп досліджуваних (рис. 2.2) засвідчує дещо вищі показники у групі досліджуваних з домінуючим копінгом, орієнтованим на вирішення за такими із них:

- гнучкістю мислення ($M=7,64$ при $\sigma=1,75$), у той час, як у групі досліджуваних, орієнтованих на емоції $M=7,42$ при $\sigma=1,24$, у групі

досліджуваних, орієнтованих на уникання $M=6,67$ при $\sigma=1,69$, у групі досліджуваних домінуючими двома типами копінгів $M=7,0$ при $\sigma=1,41$;

- критичністю мислення ($M=10,44$ при $\sigma=4,18$), у той час, як у групі досліджуваних, орієнтованих на емоції $M=9,58$ при $\sigma=1,67$, у групі досліджуваних, орієнтованих на уникання $M=8,79$ при $\sigma=3,37$, у групі досліджуваних домінуючими двома типами копінгів $M=9,2$ при $\sigma=5,5$;

- комунікативними здібностями ($M=2,6$ при $\sigma=1,6$), у той час, як у групі досліджуваних, орієнтованих на емоції $M=1,5$ при $\sigma=1,0$, у групі досліджуваних, орієнтованих на уникання $M=2,04$ при $\sigma=1,3$, у групі досліджуваних домінуючими двома типами копінгів $M=2,0$ при $\sigma=1,0$;

- організаційними здібностями ($M=2,6$ при $\sigma=1,6$), у той час, як у групі досліджуваних, орієнтованих на емоції $M=1,25$ при $\sigma=0,62$, у групі досліджуваних, орієнтованих на уникання $M=1,67$ при $\sigma=1,17$, у групі досліджуваних домінуючими двома типами копінгів $M=1,4$ при $\sigma=0,55$;

- знанням вирішення конфліктів ($M=6,09$ при $\sigma=1,53$), у той час, як у групі досліджуваних, орієнтованих на емоції $M=5,92$ при $\sigma=1,28$, у групі досліджуваних, орієнтованих на уникання $M=5,92$ при $\sigma=1,89$, у групі досліджуваних домінуючими двома типами копінгів $M=5,8$ при $\sigma=1,79$;

- здібностями вирішення конфліктів ($M=6,91$ при $\sigma=1,38$), у той час, як у групі досліджуваних, орієнтованих на емоції $M=5,5$ при $\sigma=1,24$, у групі досліджуваних, орієнтованих на уникання $M=6,38$ при $\sigma=1,47$, у групі досліджуваних домінуючими двома типами копінгів $M=6,4$ при $\sigma=1,82$.

При цьому за показником толерантності до невизначеності у групі досліджуваних з домінуючим копінгом, орієнтованим на вирішення, середній показник найнижчий – $M=14,62$ при $\sigma=2,78$, у той час, як у групі досліджуваних, орієнтованих на емоції $M=15,5$ при $\sigma=3,0$, у групі досліджуваних, орієнтованих на уникання $M=15,38$ при $\sigma=4,06$, у групі досліджуваних домінуючими двома типами копінгів $M=16,0$ при $\sigma=2,45$;

За показником уміння вирішувати конфлікти у групі досліджуваних з домінуючим копінгом, орієнтованим на вирішення, середній показник ($M=6,4$

при $\sigma=1,3$) дещо нижчий, ніж у групі досліджуваних з домінуючими двома типами копінгів $M=6,6$ при $\sigma=2,4$, і вищий у порівнянні з двома іншими: у групі досліджуваних, орієнтованих на емоції $M=5,5$ при $\sigma=1,45$, у групі досліджуваних, орієнтованих на уникання $M=5,83$ при $\sigma=1,49$.

Вище викладене дає підстави для припущення про можливу позитивну кореляцію копінг-стратегії, орієнтованої на вирішення, із зазначеними вище психологічними характеристиками.

Для перевірки кореляційних зв'язків між домінуючими копінг-стратегіями і виокремленими психологічними характеристиками застосовувався критерій кореляції Спірмена (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1.

Результати кореляційного аналізу

Психологічні характеристики	Показник кореляції r_s за копінг-стратегіями		
	Копінг на вирішення	Копінг на емоції	Копінг на уникнення
Гнучкість мислення	0,182	-0,250*	-0,099
Критичність мислення	0,300**	-0,234*	0,025
Комунікативні здібності	0,182	-0,283**	-0,034
Організаційні здібності	0,295**	-0,223	-0,037
Толерантність до невизначеності	-0,119	0,005	-0,036
Знання вирішення конфліктів	0,388**	-0,139	0,144
Уміння вирішення конфліктів	0,330**	-0,086	0,026
Здібності до вирішення конфліктів	0,304**	-0,227*	0,013

* - рівень статистичної значущості $p \leq 0,05$

** - рівень статистичної значущості $p \leq 0,01$

Як бачимо з табл. 2.1, спостерігається слабка статистично значуща позитивна кореляція показників копінгу, орієнтованого на вирішення проблеми, із критичністю мислення, організаційними здібностями та готовністю до вирішення конфліктів студентів (знаннями про вирішення конфліктів, уміннями вирішувати конфлікти та здібностями до вирішення конфліктних ситуацій).

Також даних табл. 2.1 можемо робити висновок про наявність слабкої негативної статистично значущої кореляції показників копінгу, орієнтованого на

емоції, із гнучкістю та критичністю мислення, комунікативними здібностями та здібностями до вирішення конфліктних ситуацій.

За даними табл. 2.1, статистично значущих показників кореляції копінгу, орієнтованого на уникання, із досліджуваними психологічними характеристиками не виявлено.

Таким чином, проведене емпіричне дослідження дає підстави для висновку про те, що розвиток критичності мислення студентів, їх організаційних здібностей та готовності до вирішення конфліктів позитивно впливає на формування копінгу, орієнтованого на вирішення проблеми. У той час, як низький рівень розвитку гнучкості та критичності мислення, комунікативних здібностей та здібностями до вирішення конфліктних ситуацій сприяє формуванню копінгу, орієнтованого на емоції (тобто урегулювання свого емоційного стану).

2.3. Рекомендації з розвитку конструктивних копінг-стратегій у студентському віці

Проведене емпіричне дослідження засвідчило доцільність проведення заходів таких типів: 1) із тренування ефективних копінг-стратегій, 2) із розвитку критичності мислення, організаційних здібностей та готовності до вирішення конфліктів студентів для формування їх копінг-поведінки, спрямованої на вирішення проблеми.

Для тренування адаптивних (успішних) копінг-стратегій можна проводити: а) ділові ігри, що передбачають врегулювання складних ситуацій, пов'язаних із фахом, б) аналіз відеоматеріалів з обговоренням особливостей копінг-поведінки дійових осіб.

На наш погляд, тренування адаптивних копінг-стратегій має здійснюватись поетапно у межах кожного заходу чи їх системи. За взірець таких етапів можна взяти описані Н. Агазаде: 1) групі задають задачу, що має активувати звичну її діяльність, але дещо виходити за межі зони комфорту

учасників, 2) група тренується застосовувати адаптивні копінг-стратегії (попередньо складається список таких стратегій), 3) група шукає вирішення задачі, 4) вирішує задачу, 5) описує свої переживання, якими вони були б у реальній дійсності за такої задачі, 6) відбувається розбір та аналіз отриманого досвіду (Агазаде Н., 2010).

Для забезпечення розвитку зазначених психологічних характеристик у студентської молоді у ЗВО доцільно проводити такі заходи: а) психологічні тренінги з розвитку критичності мислення, організаційних здібностей та готовності до вирішення конфліктів, б) ділові ігри, спрямовані на тренування організаторських здібностей, в) стимулювання до критичного осмислення інформації на навчальних заняттях з різних дисциплін, г) проведення лекцій, практичних занять чи майстер-класів із конфліктології, д) залучення студентів до різних видів проектної роботи, що передбачає необхідність як самостійної організації своєї діяльності, так і критичного осмислення виконуваних завдань, так і здібностей до вирішення конфліктних ситуацій (якщо такі виникатимуть під час роботи у групах), е) позанавчальні заходи типу конкурсів, змагань, вікторин, що сприяють тренуванню критичності мислення, організаційних здібностей та готовності до вирішення конфліктів студентів.

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження психологічних детермінант копінг-поведінки у студентському віці засвідчило:

1. Більшість студентів схильні обирати копінг, орієнтований на вирішення проблеми. Обранню такого виду копінгу сприяють: розвиток критичності мислення студентів, їх організаційних здібностей та готовності до вирішення конфліктів.

2. Зростання значення для особистості студента копінгу, орієнтованого на емоції, часто супроводжується зниженням рівня розвитку гнучкості та

критичності мислення, комунікативних здібностей та здібностей до вирішення конфліктних ситуацій.

3. Слабка міра зв'язку зазначених психологічних характеристик та названих видів копінг-стратегій засвідчує, що цей зв'язок може обумовлюватись іншими проміжними змінними.

4. Наша гіпотеза про можливу зумовленість надання переваги певному виду копінгу такими психологічними характеристиками: особливостями мислення (критичністю та гнучкістю), організаторськими та комунікативними здібностями, особистісною готовністю до дій у ситуаціях невизначеності, готовністю до вирішення конфліктів – підтвердилась лише частково.

5. Сприяючи розвитку критичності мислення студентів, їх організаційних здібностей та готовності до вирішення конфліктів, можна підвищувати їх готовність до застосування копінгу, орієнтованого на вирішення проблеми чи задачі у ситуації стресу.

6. Питання виявлення психологічних детермінант копінг-поведінки у студентському віці ще потребує додаткового дослідження: на більшій вибірці досліджуваних (у нашому дослідженні у респондентів не спостерігалось нормального розподілу показників за досліджуваними психологічними характеристиками – переважали показники середнього та низького рівня), із зрівноваженням за статтю, із залученням більшої кількості досліджуваних параметрів та методів об'єктивного оцінювання проявів копінг-поведінки: експерименту та спостереження.

ВИСНОВКИ

Теоретичне та емпіричне дослідження проблеми психологічних детермінант у студентському віці дало підстави для таких висновків:

1. Період навчання у ЗВО є важливим етапом формування копінг-стратегій особистості, важливих для ефективної навчальної діяльності, збереження здоров'я особистості та забезпечення здатності майбутнього фахівця успішно долати стресові та кризові ситуації.

2. Поведінка особистості, спрямована на управління стресовим чинником для зняття потенційної загрози індивіду, має назву копінг-поведінка, і може здійснюватись як розв'язання проблеми, управління своїми емоціями, уникнення стресової ситуації. Копінг-стратегії можуть бути різної міри адаптивності: адаптивні, відносно адаптивні, неадаптивні. Найбільш адаптивною вважається стратегія, спрямована на розв'язання проблеми.

4. У студентському віці більшість схильні вдаватись до копінг-стратегії, спрямованої на розв'язання проблеми. При цьому значна частка також обирає стратегію управління своїми емоціями та стратегію уникнення.

5. Для цілеспрямованого навчання студентів адаптивного, ефективного копінгу доцільно сприяти розвитку критичності їх мислення, організаційних здібностей та готовності до вирішення конфліктів.

6. Формуючи уміння студентів здійснювати успішний копінг, важливо тренувати уміння аналізувати стресову ситуацію та обирати відповідний вид поведінки. Тренуванню успішного копінгу сприятимуть психологічні тренінги, лекції та практичні заняття із конфліктології, вправляння у критичному мисленні під час навчальних занять, в організаційних уміннях під час виконання студентами різноманітних проектів, влаштуванні різних позанавчальних заходів.

7. Питання виявлення психологічних детермінант копінг-поведінки у студентському віці ще потребує додаткового дослідження: на більшій вибірці досліджуваних (у нашому дослідженні у респондентів не спостерігалось нормального розподілу показників за досліджуваними психологічними

характеристиками – переважали показники середнього та низького рівня), із зрівноваженням за статтю, із залученням більшої кількості досліджуваних параметрів та методів об'єктивного оцінювання проявів копінг-поведінки: експерименту та спостереження, що і складає перспективу подальших досліджень цього напрямку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Афанасьєва Н. Є., Ричкова Л. В. Особливості копінгових стратегій адаптації курсантів і студентів УЦЗУ // Проблеми екстремальної та кризової психології. 2009. Вип. 6. С. 3–11.
2. Бірон Б. В. Проактивне подолання стресових ситуацій особистістю: автореф. дис. ... канд. психол. наук. 19.00.01. Одеський національний університет ім. І. І. Мечникова. Одеса, 2015. 22 с.
3. Гуляс І. А. Копінг-стратегії у контексті життєвих досягнень особистості // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology 2015. III(20), Issue: 40.
4. Дідковська Л. І. Психологічні особливості копінг-стратегій підлітків із різним соціально-психологічним статусом у класі // Проблеми сучасної психології. 2014. Вип. 24. С. 191–202.
5. Исаева Е. Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. СПб.: Изд-во СПбГМУ, 2009. 138 с.
6. Копинг: справляемся со стрессом. URL: <https://cutt.ly/FrRHxef> (Дата звернення: 28.10.2019 р.).
7. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01 / Ін-т психології імені Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2009. 19 с.
8. Лук'янова М. В. Види стратегій опанування та їх динаміка // Актуальні проблеми психології. 2017. Т. 7. Вип. 16. С. 89–92.
9. Ляшин Я. Є. Копінг-поведінка у складних життєвих ситуаціях // Міжнародний науковий журнал «Інтернаука». 2016. № 12 (22), т.1. С. 78–80.
10. Мартинюк І. А. Психологічні особливості студентського віку / Психологія стресостійкості студентської молоді: монографія / За заг. ред. В. Шмаргуна. К.: НУБіП України, 2019. С. 55–64.

11. Мартинюк І. А. Стресостійкість та індивідуально-психологічні особливості студентської молоді / Психологія стресостійкості студентської молоді: монографія / За заг. ред. В. Шмаргуна. К.: НУБіП України, 2019. С. 97–107.
12. Марціновська І. П. Конструктивні копінг-стратегії особистості. Стрес-менеджмент старшокласника: метод. посіб. Кам'янець-Подільський, 2019. 101 с.
13. Немец В. В., Виноградова Е. П. Стресс и стратегии поведения. Национальный психологический журнал. 2017. № 2(26). С. 59–72.
14. Останина Н. В. Подходы к классификации копинг-поведения в научной литературе // Педагогика и психология, теория и методика обучения. 2008. URL: <https://cutt.ly/ArRHxQm> (Дата звернення: 28.10.2019 р.).
15. Пузанова В. В. Основні ознаки копінг-поведінки // Особистість, суспільство, закон: тези доп. учасників міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. пам'яті проф. С. П. Бочарової (Харків, 25 квіт. 2019 р.). Харків: Вид-во Харків. нац. ун-ту внутр. справ, 2019. С. 122–125.
16. Рассказова Е. И., Гордеева Т. О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований // Психологические исследования. 2011. № 3(17). URL: <https://cutt.ly/3rRHciH> (Дата звернення: 28.10.2019 р.).
17. Рисинець Т. П. Етимологія категорій «Механізми психологічного захисту» та «копінг-стратегії» // Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка. 2012. Вип. 1. С. 119–123.
18. Родіна Н. В. Психологія стресу, копінг-поведінки і здоров'я: навч.-метод. посіб. для студ. ВНЗ III-IV рівнів акредитації. Донецьк: Східний видавничий дім, 2015. 164 с.
19. Сазонова О. В. Дослідження співвідношення між домінуючими копінг-стратегіями, рівнем тривожності та самооцінки учнів // Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць. 2014. Вип. 23. С. 562–573.

20. Сухова Е. В. Понятие «Копинг-стратегии» и пример асоциальных копинг-стратегий // Прикладная юридическая психология. 2014. С. 76–83.
21. Ткачук Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації: монографія. Ірпінь: Нац. ун-т ДПС України, 2011. 284 с.
22. Шамне А. В. Особистісні та міжособистісно-стильові детермінанти копінг-поведінки студентів у стресових ситуаціях / Психологія стресостійкості студентської молоді: монографія / За заг. ред. В. Шмаргуна. К.: НУБіП України, 2019. С. 66–82.
23. Шебанова В. І., Діденко Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях // Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць. 2018. Том 39. С. 368–379.
24. Ярош Н. С. Саногенне мислення як чинник стрес-долаючої поведінки особистості // Modernization of educational system: world trends and national peculiarities : International scientific conference. Conference Proceedings (Kaunas, February 23rd). Kaunas, 2018. P. 175–179.
25. Agazade N. All of Harassment: A Practical Guide to Resolving Workplace Crisis / N. Agazade, I. Martynova. New York: Createspace, 2010. 260 p.

ДОДАТКИ

Додаток А. Результати, отримані за допомогою методики «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS»

П№ Дослі- джуваного	Бали за вилами копінгу		
	Копінг, орієнтований на вирішення задачі, проблеми	Копінг, орієнтований на емоції	Копінг, орієнтований на уникання
1	48	50	48
2	48	44	51
3	62	56	65
4	45	49	52
5	62	56	55
6	56	46	60
7	47	41	52
8	56	41	59
9	62	32	57
10	53	35	63
11	58	43	43
12	52	47	48
13	54	40	53
14	47	47	41
15	57	21	48
16	40	27	49
17	58	39	47
18	63	37	52
19	59	37	57
20	71	19	50
21	49	50	53
22	55	39	48
23	48	54	52
24	58	47	48
25	63	36	50
26	56	54	53
27	57	43	59
28	53	40	58
29	62	47	53
30	59	38	46
31	56	43	56
32	65	39	51
33	53	45	48
34	48	29	46
35	54	30	61
36	66	43	58
37	65	46	48
38	55	39	47
39	68	36	48
40	63	30	59
41	61	47	61
42	64	36	46
43	67	31	55
44	54	47	60
45	64	25	67
46	40	51	45
47	55	59	48

48	47	41	51
49	63	53	46
50	53	57	57
51	53	46	48
52	43	50	42
53	51	40	54
54	61	54	51
55	48	51	43
56	42	50	55
57	38	49	45
58	46	33	51
59	47	39	49
60	71	72	68
61	38	40	46
62	50	46	47
63	54	52	38
64	38	28	36
65	56	62	60
66	37	41	45
67	67	34	44
68	52	46	52
69	50	32	47
70	50	49	48
71	50	46	55
72	48	44	49
73	52	54	52
74	69	64	67
75	47	46	43
76	57	27	51
77	41	44	45
78	60	37	40
79	63	42	48
80	60	38	53
81	69	52	59
82	51	49	49
83	44	29	31
84	53	60	49
85	54	63	62
86	54	48	48
Кількість досліджуваних з домінуючим видом стратегії копіngu	45 (52%)	12 (14%)	24 (28%)
Кількість осіб із двома домінуючими стратегіями	5 (6%)		

**Додаток Б. Результати діагностики психологічних характеристик
досліджуваних**

П№ досліджуваного	Гнучкість мислення	Критичність мислення	Комунікативні здібності	Організаторські здібності	Толерантність до двозначності	Знання вирішення конфліктних ситуацій	Уміння Вирішення конфліктних ситуацій	Здібності Вирішення конфліктних ситуацій
1	8	8	1	1	16	8	6	6
2	7	8	1	1	17	8	6	8
3	4	8	1	1	12	4	5	6
4	6	5	2	1	14	6	6	8
5	8	15	5	4	18	5	6	7
6	7	7	1	1	18	4	4	6
7	3	5	2	1	12	4	4	5
8	8	12	3	4	12	8	7	8
9	9	11	5	5	18	4	5	6
10	5	15	4	2	20	6	5	5
11	9	13	1	4	17	6	6	7
12	10	9	3	4	16	5	5	4
13	8	10	1	2	16	5	5	5
14	7	13	2	1	19	4	4	5
15	10	13	2	1	12	1	4	8
16	9	4	1	1	12	7	9	7
17	9	12	5	1	16	8	7	8
18	10	10	1	1	16	7	8	9
19	10	8	1	1	17	6	6	6
20	10	15	5	2	17	9	9	9
21	5	10	1	1	22	5	6	9
22	6	8	5	2	11	6	9	9
23	6	7	1	1	15	5	4	4
24	8	13	1	2	14	5	5	5
25	6	11	5	5	14	8	7	7
26	7	6	1	1	18	6	6	7
27	9	4	2	1	17	9	5	4
28	7	11	4	3	23	6	7	7
29	9	14	1	1	13	7	8	9
30	7	11	2	1	16	7	8	6
31	7	17	3	2	15	6	8	7
32	10	16	3	5	14	6	5	6
33	6	10	3	2	12	6	5	6
34	9	9	4	4	15	5	4	6
35	9	11	5	4	14	7	5	6
36	8	13	1	5	11	7	8	6
37	9	13	3	2	15	7	8	7
38	7	11	1	1	18	7	5	6
39	5	22	1	4	17	6	6	7
40	9	19	3	1	16	6	7	7
41	5	6	3	1	13	7	8	8
42	8	14	1	4	13	7	5	6
43	8	15	5	5	13	7	7	8
44	5	13	1	1	10	8	6	5
45	5	17	4	1	13	9	7	7
46	8	8	1	1	15	5	3	5
47	9	10	1	1	20	6	5	4

48	7	9	4	2	11	5	6	8
49	7	9	4	5	15	7	7	7
50	7	5	1	1	15	4	4	4
51	6	6	2	1	16	4	5	4
52	7	11	1	1	14	5	6	6
53	5	10	1	2	14	5	6	5
54	5	7	2	1	10	6	9	8
55	8	9	2	1	19	5	5	5
56	7	6	2	1	7	5	5	5
57	5	12	3	1	19	4	4	4
58	7	9	2	2	21	4	4	4
59	7	7	1	1	19	5	5	6
60	7	8	1	1	9	8	8	8
61	9	7	1	1	19	8	6	7
62	8	4	1	1	12	7	9	9
63	5	5	1	1	7	4	8	6
64	6	6	3	1	12	4	5	7
65	9	12	1	1	13	5	5	5
66	9	10	1	1	14	6	6	6
67	9	10	3	5	15	7	7	7
68	9	5	1	2	18	8	9	8
69	7	17	1	1	18	6	5	7
70	5	12	5	4	17	8	7	8
71	6	11	1	1	14	6	3	5
72	7	6	3	5	18	6	8	7
73	8	10	1	1	14	6	7	6
74	6	6	1	1	19	6	6	7
75	6	14	3	5	14	4	5	5
76	10	7	1	2	16	8	8	8
77	7	6	1	1	16	1	9	9
78	8	5	5	4	9	9	9	9
79	3	8	2	1	17	7	8	9
80	7	5	1	1	15	4	6	9
81	8	3	5	5	11	7	4	6
82	6	12	1	4	18	7	6	7
83	7	7	3	2	11	5	5	6
84	8	11	4	3	16	8	6	6
85	6	9	1	2	16	6	7	7
86	10	6	4	2	13	5	5	5