

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут управління, психології та безпеки

Кафедра практичної психології

**ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПРОЯВУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ  
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

**кваліфікаційна робота**  
здобувача вищої освіти  
освітнього ступеня «магістр»  
**Вероніки ВАСИЛИШИН**  
2 курсу, денної форми навчання  
спеціальність 053 «Психологія»  
ОНП «Психологія»

**Науковий керівник**  
доктор психологічних наук, професор  
**Галина КАТОЛИК**

**Рецензент**  
доктор психологічних наук, професор  
**Зоряна КОВАЛЬЧУК**

*Кваліфікаційна робота допущена до захисту*

«5» грудня 2023 р., протокол №5

Т.в.о. завідувача кафедри практичної психології  
доктор психологічних наук, доцент

\_\_\_\_\_ **Євген КАРПЕНКО**

Львів  
2023

## АНОТАЦІЯ

**ВАСИЛИШИН Вероніка Андріївна. Психологічні детермінанти прояву копінг-стратегій студентської молоді в умовах війни.**

Магістерська робота присвячена аналізу проблеми чинників копінг-поведінки здобувачів вищої освіти у час військових дій. У межах дослідження узагальнено та систематизовано матеріали наукових джерел, в яких описується сутність та різновиди копіngu, визначено детермінанти обрання копінг-стратегій у важких життєвих ситуаціях та охарактеризовано психологічні особливості копінг-поведінки у юнацькому віці. За результатами емпіричного дослідження запропоновано ряд психолого-практичних рекомендацій відносно розвитку конструктивних практик подолання стресових обставин.

Практичне значення роботи полягає в тому, що сформульовані у ній положення, висновки та пропозиції може бути використано в освітньому процесі, науково-дослідній діяльності, практичній роботі психологів та педагогічних працівників, а також у процесі психологічного супроводу навчальної та професійної діяльності студентів.

**Ключові слова:** копінг-поведінка, студенти, стрес, війна.

## ANNOTATION

**VASYLYSHYN Veronika Andriivna. Psychological determinants of the manifestation of coping strategies of student youth in war conditions.**

The master's work is devoted to the analysis of the problem of factors of coping behavior of students of higher education during military operations. The study summarized and systematized the materials of scientific sources, which describe the essence and varieties of coping, determined the determinants of choosing coping strategies in difficult life situations, and characterized the psychological features of coping behavior in youth. Based on the results of the empirical research, a number of psychological and practical recommendations

regarding the development of constructive practices for overcoming stressful circumstances are proposed.

The practical significance of the work is that the provisions, conclusions and proposals formulated in it can be used in the educational process, research activities, practical work of psychologists and pedagogical workers, as well as in the process of psychological support of educational and professional activities of students.

**Key words:** coping behavior, students, stress, war.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>5</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ПСИХОЛОГІЧНО-НАПРУЖЕНИХ СИТУАЦІЯХ.....</b>	<b>8</b>
1.1. Теоретичні концепції дослідження копіngu.....	8
1.2. Класифікація та сутність базових копінг-стратегій.....	14
1.3. Характерні властивості копінг-поведінки у студентському віці.....	19
1.4. Особливості та психологічні чинники прояву копінг-стратегій у складних життєвих ситуаціях.....	24
Висновок до РОЗДІЛУ 1.....	31
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ПРОЯВУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТІВ У ЧАС ВІЙНИ.....</b>	<b>33</b>
2.1. Характеристика психодіагностичного інструментарію та вибірки.....	33
2.2. Аналіз відсоткових значень отриманих даних.....	38
2.3. Статистичний аналіз результатів діагностики (кореляційний, порівняльний аналіз кореляційних зв'язків студентів-юристів та психологів).....	48
2.4. Практичні рекомендації із формування конструктивних навичок виходу зі складних ситуацій.....	60
Висновок до РОЗДІЛУ 2.....	64
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>66</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>70</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Повномасштабне вторгнення Росії на територію України у лютому 2022 року виявилось несподіваним та стало викликом для багатьох громадян нашої держави, що призвело до кардинальних змін їх нормального життя, порушення процесу забезпечення базових життєвих потреб, включаючи потребу у безпеці, зумовило необхідність пристосування до нових життєвих обставин в умовах невизначеності, постійної тривоги та стресу. Соціальні події такі як політична та економічна кризи, війни та інші потрясіння часто являють собою потужний стресогенний фактор для особистості, а довготривалий стрес зазвичай спричиняє життєву кризу, що у свою чергу впливає на значимість проблематики кризових складних ситуацій, реагування на них, їх пережиття та подолання.

У групі ризику виникнення стресу перебувають також і здобувачі освіти. Останнім часом вони переживають все більші труднощі, які суттєво впливають на їхнє психічне здоров'я, здобування нових знань, комунікацію та навик ефективно справлятися з труднощами. Карантинні обмеження, дистанційне навчання, викликані пандемією COVID-19 та військовими діями, перешкоджають процесу соціалізації та нормальним міжособистісним відносинам, а також введення військового стану, який дуже ускладнює, а то й унеможлиблює освітній процес. Тому, актуальна ситуація вимагає підвищеної уваги до учасників цього процесу не лише задля зменшення негативного психологічного впливу, а й для формування нових конструктивних копінг-стратегій поведінки у важких життєвих ситуаціях.

Дослідженням копінгу займалися К. Карвер, Р. Лазарус, С. Фолкман, Л. Пірлін, А. Вдовиченко, Л. Карамушка, Ю. Снігур, А. Коваленко, І. Корнієнко та ін. Проблематику життєвих криз та стресу висвітлювали у своїх працях такі дослідники: Г. Сельє, П. Вонг, В. Зливков, Т. Циганчук. Копінг-ресурси вивчали С. Хобфолл, Р. Мус, Дж. Шафер, А. Большакова, Т.

Бушуєва. Копінг-стратегії студентів досліджували О. Волошок, Г. Дубчак, І. Мартинюк, В. Предко, А. Шамне.

Не дивлячись на достатню представленість тематики копінгу в сучасній психологічній науці, вона не втрачає свого значення і потребує більш повного та системного аналізу. Також дуже важливим є дослідження здатності особистості до опанування життєвих труднощів, знаходження ефективного рішення складних та стресових життєвих ситуацій. Це і визначило обрання теми дослідження.

**Об'єкт дослідження** – копінг-поведінка студентів.

**Предмет дослідження** – психологічні детермінанти прояву копінг-стратегій студентської молоді в умовах війни.

**Мета дослідження** – з'ясувати, які об'єктивні та суб'єктивні чинники зумовлюють копінг-поведінку студентів у період війни.

**Завдання дослідження:**

1) Під час теоретичного аналізу українських та зарубіжних наукових джерел з'ясувати сутність та види копінгу, детермінанти вибору копінг-стратегій у складних життєвих ситуаціях та особливості копінг-поведінки студентської молоді.

2) За допомогою емпіричного дослідження перевірити взаємозв'язок копінг-поведінки студентів із зовнішніми та внутрішніми детермінантами.

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

4) На основі проведеного теоретичного та емпіричного дослідження сформулювати висновки та окреслити перспективи подальших досліджень.

**Гіпотеза дослідження** викладена на сторінках 30-31 цієї магістерської роботи, у вигляді таблиці (див. Таблиця 1.2.)

**Методи дослідження:** теоретичні: аналіз та систематизація наукових праць з проблеми копінгу; тестування за допомогою таких опитувальників: "Шкала депресії" А. Бека, «Поведінка батьків і ставлення підлітків до них» Е. Шафера (в адаптації О. Угрин), "Орієнтація на досягнення успіху" та

"Орієнтація на уникнення невдач" Т. Елерса, "Brief COPE" Ч. Карвера (адаптація М. Кліманської, І. Галецької), опитувальника психологічної ресурсності особистості О. Штепи, авторської анкети. Методи статистичної обробки - метод визначення відсоткових значень та кореляційних зв'язків.

**Теоретичне значення** роботи полягає у розширенні та поглибленні уявлень про поняття копінг-стратегій, їх різновидів та чинників вибору у скрутних життєвих ситуаціях. А також у роботі охарактеризовано особливості копінг-поведінки студентів, зокрема й у час війни.

**Практичне значення** одержаних результатів полягає в тому, що сформульовані в роботі положення, висновки та пропозиції може бути використано в:

- освітньому процесі – для підготовки та проведення лекційних, семінарських та практичних занять студентів психологічного напрямку навчання
- науково-дослідній діяльності – як теоретична та методологічна основа для подальших наукових розробок з проблем копінгу
- практичній діяльності психологів та педагогічних працівників
- у процесі психологічного супроводу навчальної та професійної діяльності студентів.

**Методологічною основою дослідження** виступали: теорія стресу Ганса Сельє, концепція копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолькман.

**Вибірку дослідження** складала студенти Львівського державного університету внутрішніх справ, а саме юридичного факультету та психології.

**Структура кваліфікаційної роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи складає

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ПСИХОЛОГІЧНО НАПРУЖЕНИХ СИТУАЦІЯХ

## 1.1. Теоретичні концепції дослідження копіngu

Поняття копіngu (з англійської «cope» – «побороти», «впоратися», «здолати») трактується як розумові, емоційні та поведінкові дії, спрямовані на опанування труднощами у процесі взаємовпливу людини та середовища. Когнітивні зусилля особистості направлені на аналіз проблеми, складання майбутнього плану дій, пошук можливих варіантів виходу із ситуації, що склалась тощо. Завдяки емоційним зусиллям особа контролює свої почуття та переживання, прагне емоційної підтримки від оточення. Поведінкові дії дають змогу людині досягнути бажаного результату.

У науковій періодиці разом з англійським запозиченням «копінг» послуговуються термінами «опановуюча поведінка» (чи «опанування»), «долаюча поведінка» (чи «подолання») [3].

Н. Родіна розглядає копінг-поведінку як структурну “надбудову” особистості, яка виникає в результаті соціалізації, через взаємодію кризових, складних ситуацій та несвідомих мотивів людини.

В широкому сенсі слова копінг включає всі типи взаємодії особистості з ситуацією, для прикладу, спроби оволодіти або полегшити, адаптуватись або уникнути вимог стресових обставин. У вузькому розумінні під копіngом мається на увазі стратегія та спосіб опанування людиною напруженою ситуацією. Окрема особа може комбінувати різні копіng-стратегії, використовуючи ту чи іншу залежно від конкретної ситуації, з якою вона стикається [63].

Природа подолання передбачає динамічний процес; чутливий як до вимог середовища, так і до ресурсів особистості. У всіх випадках сприйняття та оцінка події є ключовими у зв’язку з контролем.



Тісний зв'язок концепція копінг-поведінки має з теорією стресу (1936), автором якої є Ганс Сельє. Автор пояснює стрес як сукупність шаблонних, філогенетично утворених реакцій організму, які початково готують особу до фізичної діяльності, іншими словами, до опору, боротьби чи втечі. Це, зі свого боку, допомагає у боротьбі з небезпекою [83].

Незначний вплив не спричиняє стрес, який формується тільки тоді, коли дія стресора перевищує адаптаційні можливості особистості. Стрес варто розцінювати як найважливіший механізм пристосування, що дозволяє живому організму, який потрапив у складні умови, сконцентруватися, докласти зусиль і знайти ефективне вирішення скрутної ситуації.

У процесі дослідження впливу стресу на особистість постало питання про опанування нею різними життєвими викликами і з'явилася теорія копіngu. Власне, ця тематика почала розглядатись у 1940-1950-х рр.

Першим, хто вжив термін “копінг”, був Л. Мерфі (1962). Він вивчав способи подолання дітьми проблем, які виникають у період криз розвитку. Дослідника цікавили насамперед активні дії особистості, спрямовані на опанування важкою ситуацією. Сам термін “копінг” Л. Мерфі тлумачив як бажання індивіда розв'язати певну проблему.

Також творцями поняття “копінг” були психологи Р. Лазарус та С. Фолькман, що окреслювали копінг-стратегії як “стратегії оволодіння та налагодження взаємовідносин з навколишнім світом”.

Р. Лазарус вважав, що копінг – це реакція людини на стрес, який з'являється внаслідок відсутності гармонії між сприйняттям запитів оточення та індивідуальними ресурсами, що доступні для співпраці з цими потребами. Тому “подолання” (coping) окреслюється як використання поведінкових та когнітивних зусиль для виконання зовнішніх і внутрішніх вимог [66].

В. Шебанова зазначає, що копінг запускається, коли складність завдань значно більша, ніж енергетична потужність усталених реакцій, і необхідні нові витрати, а звичного пристосування недостатньо.

Р. Лазарус та його колеги визначають п'ять основних функцій копінгу як особливої пристосувальної поведінки [68]:

- мінімізація негативної дії обставин і підвищення спроможності відновлення активності;
- терпіння, адаптація, регулювання або зміна життєвих ситуацій;
- підтримання позитивної "Я-концепції", впевненості у власних силах;
- підтримка емоційного балансу;
- сприяння встановленню та утворенню достатньо тісних відносин з іншими людьми

Представниця неопсихоаналітичного підходу Н. Хаан характеризує копінг у межах динаміки Его, як певний засіб психологічного захисту, який використовується для зменшення напруги. Копінг-процеси трактуються вченою як его-процеси, орієнтовані на конструктивну адаптацію особистості до складних ситуацій [57].

У разі нездатності індивіда продуктивно розв'язати стресову життєву ситуацію вступають у дію захисні механізми, що сприяють пасивному пристосуванню. Такі механізми окреслюються як несвідомі, ригідні, деструктивні способи вирішення труднощів, що перешкоджають адекватному орієнтуванню індивіда у навколишньому середовищі. Копінг, навпаки, є формою конструктивної, усвідомленої адаптації, і проявляється у більш гнучкій поведінці, реалістичному сприйнятті ситуації, вмінні застосовувати всі потенційні внутрішні можливості.

Ричард Лазарус же розцінював психологічний захист як пасивну копінг-поведінку. А Т. Рисинець зазначає, що поведінка опанування та психологічний захист є рівнозначними механізмами, які мають численні зв'язки між собою.

Р. Moss та J. Schaefer визначили п'ять цілей керування ситуацією, які виникають перед особистістю [73]:

1. З'ясування індивідом змісту ситуації і встановлення її значення для себе. Особа також оцінює різні аспекти події, намагається вгадати її наслідки.
2. Відповідь людини на запити ситуації та спроба подолати її. Важливим у цей період є вміння справлятися з перенавантаженням.
3. Необхідність підтримувати відносини з членами сім'ї, з приятелями та з тими, хто може посприяти у подоланні стресу.
4. Збереження емоційної рівноваги, управління негативними почуттями, які викликаються стресовими ситуаціями (страхом, відчуттям слабкості, вразливості, безнадії, гнівом).
5. Захист та підтримка Я-концепції, соціальної ідентичності, впевненості у собі.

Е. Скіннер та Дж. Велборн так описують поняття копінгу – це той спосіб, яким люди регулюють власну поведінку, емоції і спрямованість під дією психологічного стресу [87].

А. Маслоу вважає, що копінг – це внутрішнє бажання індивіда долати життєві труднощі шляхом пристосування до обставин, що склалися. Це прагнення передбачає сформованість вміння користуватися певними засобами для опанування стресом. У випадку вибору активних форм поведінки підвищується вірогідність ліквідації несприятливої дії стресорів на особистість. Характерні особливості цієї навички пов'язані з «образом Я», локусом контролю, емпатією, обставинами [71].

Дотичними до проблеми дослідження копінгу є погляди А. Бандури на саморегуляцію - він припускав, що переконання людини відносно її особистої ефективності мають вплив на те, якому саме способу дії вона надасть перевагу, чи багато старань вкладе, як довго витриватиме, зустрічаючись із труднощами та невдачами, наскільки велику пластичність продемонструє стосовно цих перешкод.

В. Вайс, говорячи про опанування стверджує, що воно спрямоване на підтримку, збільшення чи зміну контролю над собою та середовищем [21].

Від початку 90-х років аналіз копінг-поведінки стає сферою наукових досліджень вітчизняних фахівців. Науковці розглядають шляхи подолання складних ситуацій не лише здоровими людьми різних професій з-поміж яких лікарі, психологи, державні службовці, студенти, вчителі, менеджери, підприємці, працівники ОВС і безпеки життєдіяльності та ін., але й також людьми з алкоголізмом, наркотичною залежністю, неврозами тощо.

З кінця 90-х років ХХ століття науковці, що досліджували проблематику копінг-стратегій, почали розробляти теорії ресурсного підходу. Цей підхід акцентовано на фіксації процесу “розподілу ресурсів”, котрий пояснює той факт, що деяким людям вдається підтримувати здоров'я та адаптуватися, попри різні життєві обставини.

Серед копінг-ресурсів особистості можна виокремити: фізичні (тобто витривалість); соціальні (особистісні соціальні зв'язки, соціально-підтримуючі структури); психологічні (переконання, стабільна самооцінка, товариськість, інтелект, добродієність, гумор, рефлексія); матеріальні (кошти, власність) [51]/

На сьогодні виділяються три основні погляди на поняття «копінг»: трактування копіngu як загалом властивої людині схильності реагувати на складну чи стресову подію (А. Білінгз, Р. Мус); визначення копіngu як одного зі стилів психологічного захисту, що застовується для ослаблення психологічної напруги (Н. Хаан); тлумачення копіngu як динамічного механізму, під час якого розумові та поведінкові спроби керувати внутрішніми і / чи зовнішніми вимогами постійно трансформуються, а вимоги, що з'являються при цьому, характеризуються як такі, що потребують використання різних ресурсів індивіда (Р. Лазарус та С. Фолькман) [30].

Узагальнюючи та класифікуючи поняття копіngu, можна виокремити три рівні його роботи: копінг-дії, коупінг-стратегії та копінг-стилі. Коупінг-

дії (те, що людина відчуває, думає чи робить) часто об'єднуються в копінг-стратегії, що, у свою чергу, інтегруються в копінг-стилі (до прикладу, категорія стратегій, які є методологічно схожими за діями). Інколи поняття копінг-дії та копінг-стратегії вживаються як взаємозамінні, у той час, як копінг-стилі загалом стосуються дій чи стратегій, якими послідовно користується індивід, щоб впоратися зі стресом. Іншими схожими термінами є копінгові тактики й копінгові ресурси [2].

Копінг-поведінка реалізується через застосування копінг-стратегій на базі копінг-ресурсів, які виступають чинниками вибору цих стратегій. Кожна копінг-стратегія визначається індивідуальним значенням ситуації, що проживається особистістю, та відповідає здебільшого одній із цілей: розв'язанню реальної проблеми або її емоційному переживанню, зміні самооцінки чи регулюванню відносин з людьми.

Метою копінгу і водночас критерієм його результативності є зниження стресогенної дії ситуації на особистість, а також повернення її до звичного рівня функціонування.

Отже, копінг або “опанування” дослідники розглядають як активність особистості, спрямовану на підтримання або збереження балансу між умовами середовища і ресурсами, які відповідають цим умовам. С. Карвер та його колеги припускають, що психологічна роль копінгу зводиться до того, щоб людина змогла якомога краще адаптуватися до обставин, опанувати їх, ослабити чи пом'якшити їхні вимоги. Отож головна ціль копінгу – забезпечення й підтримання благополуччя особистості, її фізичного та психічного здоров'я і досягнення задоволеності соціальними взаємовідносинами.

Спільним для авторів різноманітних психологічних напрямків з дослідження природи копінг-поведінки є те, що вона виступає свідомим, а не автоматичним, активним, цілеспрямованим способом ефективної адаптації індивіда до вимог стресової події або ж її опанування.

## 1.2. Класифікація та сутність базових копінг-стратегій

Питання копінг-стратегій займає особливе місце у теорії опанувальної поведінки, і тому варто розглянути ті засоби й техніки, до котрих вдається людина, вирішуючи ту чи іншу складну ситуацію.

Р. Лазарус пропонує два типи оцінки - первинну та вторинну. При первинному аналізі особистість зважає свої ресурси, інакше кажучи відповідає на таке запитання: «Чим я володію для розв'язання цієї проблеми?». Відповідь на дане питання сприяє якості її емоційних реакцій та їхньої інтенсивності. При вторинному оцінюванні людина аналізує свої можливі дії та прогнозує відповідну реакцію середовища. Іншими словами ставить наступні запитання - «Що я в змозі зробити? Які стратегії подолання можу використати? Як суспільство відповість на мої дії?». Результат вплине на різновид копінг-стратегій, що будуть обрані для вирішення стресової ситуації [11].

Х. Тома (H. Thome) виділив у межах біографічного підходу особливі способи подолання труднощів, яким він дав назву «техніки існування». До цих технік науковець зараховує можливості й методи, що використовуються людиною для досягнення бажаної позиції. Дослідження виявили, що більшість людей розв'язує свої повсякденні проблеми чи завдання розвитку, одночасно застосовуючи декілька основних «технік існування».

Х. Тома виділяє такі форми [92]:

- техніка досягнення – полягає у подоланні конкретних проблем та активному залученні у ситуацію і її переміні;
- техніка пристосування – характеризується модифікацією власних переживань або поведінки, з метою забезпечення відповідності вимогам зовнішнього середовища;
- захисна техніка – цілковите заперечення або відкладання проблем, котрі в даний момент неможливо вирішити;

- техніка уникнення – віддалення на довгий час від труднощів без їх подолання або ж ігнорування наявності напруженої, складної ситуації;
- агресивна техніка – орієнтована на завдання шкоди оточуючим; ця поведінка може набувати різних форм: пригноблення та підпорядкування, прямий напад задля примусу інших людей до втечі.

Найбільший авторитет у подальшій психологічній літературі дістала феноменологічна класифікація копінг-стратегій, запропонована С. Фолькман та Р. Лазарусом. Спочатку вони класифікували все різноманіття стратегій подолання, які використовує людина, на дві категорії: вчинки (зусилля), спрямовані на себе, та дії, спрямовані на оточуюче середовище.

Згодом ці ж науковці поділяють стратегії опанування вже згідно диференційованих ними двох основних цілей копінгу:

1) копінг, «акцентований на проблемі», що полягає в усуненні стресового стосунку між особистістю та оточенням, і пов'язаний із намаганням людини змінити когнітивний відгук про ситуацію, наприклад, через шукання інформації відносно того, що робити або через утримання від поспішних мимовільних дій;

2) копінг, «орієнтований на емоції», націлений на управління емоційним напруженням. Прикладом цього копінгу є: уникнення важкої ситуації, заперечення події, уявне або поведінкове відмежування, гумор, використання заспокійливих/ алкоголю / наркотичних речовин.

Далі автори виокремили вісім характерних ситуативних копінг-стратегій: планування розв'язання проблем, позитивна переоцінка, взяття відповідальності, пошук соціальної допомоги, конфронтація, самоконтроль, дистанціювання, ухилення. Дві з них вчені віднесли до проблемно-спрямованого копінгу: конфронтація і тактика планування. Інші шість механізмів належать до емоційно-фокусованого копінгу [68].

Дещо схожою є класифікація Е. Фрайденберга та Р. Льюїса. Вони виділяють вісімнадцять функціональних стратегій у трьох основних стилях долаючої поведінки.

Проблемно-акцентований стиль (копінг), що націлений на вирішення проблеми (конструктивний), включає в себе такі стратегії поведінки: зосередження на розв'язанні проблеми, наполеглива робота, звершення, фокусування на позитиві, активне дозвілля.

До емоційно-спрямованого копінг-стилю (непродуктивного) відносяться: занепокоєння, тривожність, очікування на чудо, неопанування (відступ від будь-якого впливу на вирішення проблеми, поява тілесних хворобливих станів), розрядка – підвищення самопочуття через виміщення своїх фіаско на інших у вигляді крику, істерики, вживання алкоголю, цигарок чи наркотиків; ігнорування проблеми, самокритика, відхід у себе, прагнення відкласти проблеми і відпочити.

Третій, соціально-спрямований копінг-стиль (проміжний) включає наступні стратегії: шукання соціальної підтримки, друзі, спільнота, суспільні дії (благодійність, відвідини різних груп, суспільна праця тощо), звертання за фаховою допомогою, звернення до релігії.

Дослідник П. Тойс вирізняє дві групи стратегій подолання: когнітивні та поведінкові. До інших стратегій автором були зараховані такі, як ведення щоденників, написання листів; слухання музики; тактика очікування. (Черезова)

На думку Дж. Вайса копінг спрямований на підтримку, збільшення або переміну контролю над собою та середовищем. Науковець виділяє копінг-відповіді (зовнішні або внутрішні дії, направлені на себе чи оточення, копінг-цілі та наміри, що відображають мотиваційну природу опанування, та результати копінгу (ефект усвідомлених копінгових зусиль) [27].

П. Вонг та його співробітники розробили теорію проактивного подолання стресу, що містить профілактичні, самоперетворюючі, екзистенційні та духовні тактики - адаптивні реакції людини, що залежать від її здатності до символізації, прогнозування, саморефлексії, духовних проявів, та самовдосконалення. До цього списку можна також додати колективні



стратегії, що означають узгодження старань всіх членів групи для розв'язання проблеми (ці тактики можуть мати вагомніше значення, ніж просто одержання соціальної підтримки), - наприклад, злагоджені зусилля всіх членів родини для догляду за важкохворим батьком; а також долучити творчі стратегії, орієнтовані на пошук і виявлення нових рішень проблеми, - вони ґрунтуються на вивченні минулого, однак породжуються уявою і вивченням нових шляхів і способів вирішення проблеми [98].

Дослідники зауважують, що важливе місце у подоланні стресу займає соціокультурне середовище, яке спрямовує людину до прояву відгуків на стрес тим або іншим чином. Характерні риси цього середовища визначають обрання способів поведінки для вирішення проблем залежно від характеру обставин, соціального і професійного становища людини, його демографічних, етнічних та інших особливостей, що можуть бути як ресурсом для опанування, так і джерелом стресу.

Л. Аспінволл та С. Тейлор вважають, що проактивне подолання зосереджене на запобіганні виникнення загрозливих чи несприятливих ситуацій. Проактивне подолання практично завжди спрямоване на проблему, передбачає примноження ресурсів, які будуть потрібні, коли виникне загроза; і зчитування життєвого горизонту на предмет проявів того, що загроза може збільшуватися. Якщо помічається джерело загрози, людина може використати стратегії, які запобігатимуть підвищенню ризику або усунуть загрозу із її шляху. Якщо передчуття нової небезпеки допомагає особистості уникнути її, то людина переживатиме менше складних епізодів і буде відчувати стрес меншого ступеня, коли проблеми не уникнути [35].

П. Вонг представив розвиток класифікацій стратегій опанування стресу у вигляді змістовної еволюції їх руху до великого поділу (рис. 1.1)



**Рис. 1.1. Класифікація копінг-стратегій П. Вонга**

Згідно з підходом Дж. Віллі та Е. Хейма, слід розділяти три види копінг-стратегій: продуктивні (ефективні), що допомагають швидко та успішно долати стрес); відносно продуктивні (частково конструктивні), які допомагають впоратися зі стресом у певних ситуаціях і при невеликому потрясінні; непродуктивні (дезадаптивні), які не усувають напружений стан [96].

Інші стратегії подолання теж можуть сприяти пристосуванню індивіда до стресової ситуації, але вони не відносяться до активного копінгу. Серед них:

1. зменшення конкуруючої діяльності – зниження активності відносно інших справ та проблем і повна концентрація уваги на джерелі стресу;
2. сповільнення – очікування більш сприятливих обставин для вирішення ситуації.

Підсумовуючи сказане, зазначимо, що, здебільшого, дослідниками виділяються три основних стилі копінгу: 1) проблемно-спрямований стиль, 2) емоційно-спрямований стиль, 3) стиль уникнення (виражається у вигляді відступу від проблеми).

Загалом, на думку науковців, не варто говорити про якийсь «істинний» єдиний стиль копінг-поведінки, чи єдино правильну стратегію особистості у певних несприятливих ситуаціях життєвого шляху.

### **1.3. Характерні властивості копінг-поведінки у студентському віці**

В процесі навчання студенти зустрічаються з багатьма стресовими подіями. Успішність навчання залежить від способу їх подолання, швидкості пристосування до освітнього процесу, студентського колективу, педагогів, нових соціальних обставин, фізичного та психічного стану студентів.

У наукових роботах із проблематики студентського віку окреслюються такі його психологічні ознаки: а) у цьому періоді трапляється багато критичних соціальних епізодів у житті особистості (одержання паспорта, початок кримінальної відповідальності, можливість користування активним виборчим правом, спроможність вступу до шлюбу і т.д.), б) у цьому віці молода людина найбільш вразлива щодо *різних* життєвих криз через власну спрямованість на самореалізацію та успіх, юнацький максималізм, нестача життєвого досвіду, які неодноразово призводять до ригідності, деструктивності у виборі механізмів подолання життєвих негараздів, що постають; в) головним у цьому віці є становлення особистості як суб'єкта власного зростання, активно розширюються вольові та інтелектуальні здібності індивіда, комунікативні навички, здатність до рефлексії та усвідомлення власних психічних станів, що в цілому зумовлює сензитивність цього періоду до практики психологічного опанування життєвих криз [12].

А. Шамне відзначає, що стресова ситуація відзначається на поведінці особистості у зв'язку з притаманними людині стратегіями подолання цих ситуацій.

Стрес може бути позитивним у тому, що він кидає виклик і мотивує студентів до досягнення, однак він також може негативно впливати на навчання студентів (Vaez M, Laflamme L). Стрес може призвести до поведінки, яка шкодить здоров'ю (Sun J, Buys N.), і пов'язаний з негативними

наслідками для фізичного здоров'я, загостренням симптомів психічного здоров'я та психологічними розладами (Stallman M, 2008). Стрес також може завдати значної шкоди успішності студента (наприклад, зниження здатності концентрувати увагу або запам'ятовувати, менша відданість навчання та більше пропусків занять) (Turner J., Bartlett D)

Є. Варбан, вивчаючи механізми подолання життєвих криз юнаками, зробив висновок, що їх витoki ґрунтуються на вмінні молодих людей задовольнити потреби у безпеці, незалежності, коханні та пов'язані зі стосунками з близьким соціальним оточенням та відношенням до себе [5]. Дослідник встановив, що серед методів подолання життєвих криз у хлопців домінували пошукова активність, застосування самоконтролю та логіки для пошуку мотивів; у дівчат переважали емоційні реакції, пошук соціальної підтримки, спілкування з іншими тощо. Молодші респонденти (18–19 років) як стилі подолання криз частіше зазначали емоційні реакції, спілкування, нехтування проблемою, кризою, а також перенос тривоги, клопотів на інших осіб. 20–21-річні обстежувані демонстрували способи, направлені на самоконтроль, саморегуляцію та позитивну переоцінку ситуації, а також створення соціальної системи підтримки тощо.

Дослідження В. Пічуріна показало, що найбільш поширеним копінг-стилем студентів у когнітивній сфері є «збереження самоконтролю», в емоційному аспекті – «оптимізм», у поведінковому – «відволікання».

Серед конструктивних копінг-стратегій привертає увагу кількісна перевага застосування досліджуваними адаптивних емоційних стратегій порівняно з адаптивними когнітивними та поведінковими. У дівчат ці стратегії досягнули рівня 62,33%, у хлопців – 75,33%.

Автор також помітив, що використання студентами адаптивних стилів кількісно переважає застосування неадаптивних та відносно адаптивних (за винятком поведінкових адаптивних стилів у юнаків і дівчат)

І. Корнієнко за допомогою самозвіту досліджуваних стосовно їхньої поведінки у складних, стресових ситуаціях проранжував їх відповіді:

## Юнацтво

- |                               |                         |
|-------------------------------|-------------------------|
| 1. Вирішення проблеми         | 7. Активний відпочинок  |
| 2. Робота, зайнятість         | 8. Професійна допомога. |
| 3. Занурення у себе.          | 9. Духовність           |
| 4. Відволікання.              | 10. Друзі.              |
| 5. Пошук соціальної підтримки | 11. Ігнорування         |
| 6. Самозвинувачення           | 12. Надія на чудо.      |

Порівнюючи результати ранжування відповідей підлітків та юнаків, І. Корнієнко помітив в останніх, з однієї сторони, суттєве зростання значимості продуктивних стратегій, спрямованих на вирішення труднощів, а з іншої – зростання закритості для соціуму, зниження використання соціальних ресурсів подолання, зростання самозвинувачення тощо. Збільшення відстані з батьками та новий соціальний простір, прискорює зростання відчуття безпорадності й тривожності. Підлітки та юнаки, які не проявляють активних дій щодо зміни ситуації, при відсутності навиків реагування досить часто користуються агресією, як загально знайомим способом відповіді.

Юнацтво не ухиляється від розв'язання проблемних ситуацій. Молодь вже набула певних навиків ефективного вирішення труднощів і тому не ставиться до проблеми так, ніби її нема, не сподівається на диво, на те, що ситуація сама по собі покращиться, а зважаючи на інші точки зору, намагається шукати оптимальне її рішення [9].

У дослідженні Н. Єрмакової найвираженішими стилями копінгу студентів виявились: втеча/уникнення ( $M=13,30$ ;  $\sigma=3,57$ ), позитивна переоцінка ( $M=13,09$ ;  $\sigma=3,31$ ) та самоконтроль ( $M=12,96$ ;  $\sigma=2,87$ ), а найменш вираженим стилем подолання є прийняття відповідальності ( $M=7,85$ ;  $\sigma=1,95$ ). Таким чином виявлені домінуючі стратегії копінг-поведінки студентів відносяться до усіх трьох типів опанування, що свідчить про різноманітність студентського середовища: поряд зі студентами, які, зустрічаючись із повсякденними труднощами та проблемами, розв'язують їх конструктивно

чи відносно адаптивно, є студенти із нестачею адаптаційних здібностей та негативними проявами поведінки.

Також, результати дослідження Н. Єрмакової свідчать, що дані стратегії долаючої поведінки (позитивна переоцінка та прийняття відповідальності), які включають до відносно конструктивних, частіше виражаються у поведінці дівчат, ніж юнаків. А ще результати показали домінування схильності до уникнення та меншу налаштованість на вирішення проблем у хлопців та дівчат молодших курсів.

I. Seiffge-Krenke (І. Сейфдж-Кренке) з'ясувала, що юнаки і дівчата по-різному аналізують одні і ті ж стресові події. Так, дівчата сприймають їх як більш небезпечні, ніж юнаки-однолітки. І навіть тоді, коли ситуація розв'язалася, продовжують роздумувати про неї. Юнаки цієї активності не виявляють, у ситуацію включаються не так сильно, стараються впоратися зі стресом самотужки, легше забувають про проблему [82].

Відносно дослідження Т. Ткачук, А. М'ягих можна сказати, що жінки налаштовані не стільки на психологічне опанування важкою життєвою ситуацією, а на адаптацію до неї. Їхні дії у стані стресу можна описати як пасивні, спрямовані на виживання та шукання соціальної підтримки. Копінг-стилі чоловіків ґрунтуються на самостійній та активній діяльності, емоційній стійкості та самозарадності, що характеризує проблемно-спрямовані стратегії подолання труднощів. Все це може бути спричинено гендерними особливостями виховання у сім'ях.

Г. Дубчак виявила, що для студентів-фельдшерів і медичних сестер домінуючим видом копінг-поведінки є втеча або ж уникнення. Майбутні продавці, офіціанти, кельнери найчастіше у стресових обставинах вдаються до уникнення чи втечі, позитивної переоцінки й стратегії самоконтролю. У діях майбутніх вчителів-істориків рівною мірою виділяються стилі втечі/уникнення і позитивна переоцінка. Несподіваними виявились результати аналізу механізмів подолання студентів-юристів: сильно вираженою проявила себе стратегія уникнення/втечі, всі ж інші – істотно

менш суттєвими. Для майбутніх соціальних викладачів основними у складних ситуаціях є тактики позитивної переоцінки, самоконтролю й втечі/уникання. І тільки у студентів-психологів проявляються лише конструктивні копінг-стилі: самоконтроль та позитивна переоцінка.

О. Камінська дослідила, що адаптивні та більш-менш адаптивні копінг-стратегії характерні значною мірою для студентів із високим ступенем успішності навчальної діяльності. Такі респонденти використовують наступні емоційні стратегії подолання: "Оптимізм", "Емоційна розрядка" і "Пасивна кооперація", тоді, коли особам із невеликою успішністю навчання притаманні інші стратегії: "Утиск емоцій", "Покірність", "Самозвинувачення", "Агресія". З-поміж когнітивних стилів у групі успішних досліджуваних переважають такі: "Проблемний розгляд", "Настанова власної цінності", а в групі неуспішних - "Ігнорування". Розбіжності помітні й під час аналізу поведінкових стилів опанування. Так, студентам із високими успіхами у навчанні притаманні тактики "Співпраці" та "Конструктивної діяльності", а респондентам із невеликими досягненнями - тактики "Відволікання", "Активного уникання", "Відступання".

Г. Варіна та С. Шевченко зазначають, що у режимі невизначеності стан молоді переважно негативний [31]. Велика інтенсивність стресу та виснаженість ресурсів пристосування, підвищений рівень тривожності, деструктивний вплив емоційних реакцій людини на діяльність та соціальні відносини – наслідок вимушених перетворень у світі під дією військової агресії. Але, водночас, у молодих людей спостерігається прагнення до застосування раціональних, адаптивних стратегій подолання, які допомагають індивіду витримати стресову для організму подію зі збереженням власного психологічного добробуту та безпеки.

Наполеглива поведінка студентів перед обличчям труднощів, швидше за все виявиться, коли вона виникає внаслідок взаємодії між високими очікуваннями - особистим переконанням щодо своєї компетентності (самоефективністю) та високим рівнем особистісних цінностей (тобто коли

люди намагаються досягти важливих позитивних наслідків для себе або вважають, що дане завдання чи трудність вписується у їхні плани на майбутнє), які тісно пов'язані з ейдемонічним благополуччям.

К. Ріфф (Ryff, С.) припускає, що ейдемонічне благополуччя людини включає шість особистих ресурсів - самоприйняття, позитивні стосунки з іншими людьми, автономія, оволодіння навколишнім середовищем, сенс життя та особистісний ріст [81].

Отже, як бачимо, результати досліджень науковців виявилися різними. Студенти вдаються до різноманітних копінг-стратегій. І це, на нашу думку, залежить від особистості самої молодшої людини, умов виховання та життя, наявних у неї ресурсів та соціального оточення.

#### **1.4. Особливості та психологічні детермінанти копінг-стратегій у складних життєвих ситуаціях**

І теоретики, і дослідники вважають, що у ситуації кризи при намаганні оволодіти стресовим станом особистість переживає певний тип фізичного і психологічного перевантаження. Емоційна напруга і стрес можуть спонукати як до опанування новим становищем (так звані копінг-стратегії), але також і до зриву та зниження якості виконання життєвих функцій.

К. Крітчлей, З. Морріс та Е. Харді у власних дослідженнях показують, що важливим чинником зменшення дистресу та покращення психологічного благополуччя є багатогранність копінг-стратегій. Науковці встановили, що у процесі переживання однакових стресових та / чи кризових ситуацій ступінь психологічного благополуччя значно вищий в осіб, що застосовують широкий діапазон стилів подолання, у порівнянні з тими, хто використовує вузькі (одноманітні) стилі [58].

Б. Компас та його колеги вважають, що набір копінг-стратегій особистості не є сталим і змінюється впродовж життя. Деякі автоматичні відповіді на стрес проявляються вже від самого народження.



У подальшому, при переході від дитинства до підліткового віку, розширюється репертуар і гнучкість копінг-поведінки/

Підсумки аналізу сучасних наукових трактувань свідчать, що психічне та фізичне самопочуття залежить від обрання індивідом копінг-стратегії в момент зіткнення із психотравмівною ситуацією.

Складні ситуації, що постають на життєвому шляху особистості, мають не тільки зовнішні (нарколишні), але й внутрішні (суб'єктивні) передумови.

Виділяють кілька груп чинників, що детермінують копінгову поведінку: характеристики особистості (темперамент, ступінь тривожності, тип мислення, форма локусу контролю, орієнтованість характеру, установки, емоції, досвід тощо), вид соціальної взаємодії, культурні особливості та ін. (Наукова робота) Використання активних чи інертних поведінкових стратегій подолання теж залежить від вікових, статевих характеристик, сфери зайнятості та значущості життєвих обставин для людини.

С. Кобб до факторів копінг-поведінки відносить громадську підтримку [43, с. 304] та визначає її як обмінювання ресурсами між різною чисельністю людей. Соціальна підтримка налагоджує процеси подолання стресу у трьох напрямках: через підвищення самооцінки; завдяки участі інших людей у переміні складної ситуації; шляхом включення думки значущого іншого у свою систему, що модифікує емоційну відповідь на вплив стресогенного чинника і сприяє баченню ситуації «іншими очима».

Припускається, що особистісні особливості та фактори середовища у стані адаптації та протидії труднощам мають не тільки комбінований вплив на особистість, але й діють одне на одного, визначаючи тим самим як підтримку психічного здоров'я, так і виникнення хвороби [22].

Раннє сімейне середовище, яке позначається суворим або конфліктним вихованням, достовірно пов'язане з дефіцитом ресурсів і процесів подолання нащадків та зі складнощами в управлінні стресовими обставинами. Оточення в ранній сім'ї, яке належить до групи ризику, також може посилити вже існуючі генетично зумовлені ризики (до потенційного використання

дезадаптивних копінг-стратегій та складнощів в адаптації). Важкий досвід раннього життя (економічні труднощі) сприяє розвитку стійких песимістичних очікувань.

Деадаптивні стратегії подолання можуть також з'являтися на фоні труднощів, наприклад, тривожної поведінки (Daniels, A. Z., & Holtfreter, K. (2019), дисоціації власних емоцій і когнітивних здібностей (Guglielmucci, F., Monti).

Е. Тейлор та Л. Стентон вважають, що психосоціальні інтервенції можуть змінити негативні стратегії подолання: збільшення стратегій, орієнтованих на підхід (проблему), і зменшення уникнення передбачає сприятливі результати втручання [91].

Вибір стратегій копінгу в складних ситуаціях теж буде залежати від щабля самоактуалізації особистості - чим більший рівень розвитку особистості індивіда, тим успішніше він долає труднощі.

Обрання відповідної копінг-стратегії з метою активного подолання життєвих скрут і психотравмуючих ситуацій в загальному залежить і від існуючих та доступних для особистості ресурсів. У психологічних джерелах до індивідуальних ресурсів як складових поведінки опанування, крім копінг-стратегій, зараховують фізичні (здоров'я, витривалість) та психологічні (переконання, позитивне самоставлення, внутрішній локус контролю, оптимізм, відповідальність, життєстійкість, впевненість у собі, розвиненість ціннісно-сміслової структури особистості, розвинені навички спілкування, прагнення бути разом з іншими). [16, с. 279].

Е. Фром вирізняв три психологічні ресурси, які допомагають людині у подоланні важких життєвих обставин:

1. Надія – психологічна категорія, яка сприяє життю і розвитку. Це активне очікування та готовність зустрітися із тим, що може виникнути.

2. Раціональна віра – переконання у тому, що існує значна кількість реальних можливостей і необхідно вчасно виявити ці перспективи.

3. Душевна сила – мужність. Це здатність чинити опір тому, що може піддати небезпеці надію та віру, зруйнувати їх, трансформуючи на «голий оптимізм» чи в ірраціональну віру [50].

Л. Нес і С. Сегерстром досліджували зв'язок між оптимізмом і гнучкістю подолання. Ось що вони помітили: оптимістичні особи були здатні змінювати стратегії подолання залежно від ситуації. Оптимізм опосередковував взаємозв'язок між гнучкістю подолання, відчуттям стресу та задоволеністю життям.

Ще однією детермінантою копінг-стратегій є емоційний інтелект. Результати дослідження В. Бастіан та її колеги показали, що високий рівень емоційного інтелекту позитивно корелює із високим рівнем задоволеності життям, низьким рівнем тривоги та використанням проблемно-орієнтованої копінг-стратегії вирішення проблем.

П. Роджерс та його колеги (2006) зазначили, що емоційний інтелект є одним із модеруючих факторів стилів подолання [79]. У своєму дослідженні вони показали, що є значущий і прямий зв'язок між емоційним інтелектом та активним когнітивним і поведінковим стилями подолання.

Відносно самооцінки, то Ю. Дорон та її колеги у своєму дослідженні помітили, що у тих, хто використовував адаптивні когнітивні копінг-стратегії було виявлено вищий рівень самооцінки та менший рівень тривожності, ніж у тих, хто використовував копінг-стратегію уникнення або ж рідко застосовував будь-які когнітивні копінг-стратегії. Проте останні досліджувані демонстрували вищий рівень психологічної регуляції, ніж респонденти з унікаючим копінгом.

Те, що люди з високим рівнем самооцінки використовують адаптивні копінг-стратегії підтверджує також і дослідження Л. Аспінволла та С. Тейлор (1992).

К. Ал-Сайягхі з колегами у своєму дослідженні медсестер-інтернів також виявили позитивну кореляцію між самооцінкою і копінг-стратегіями

вирішення проблем та соціальної підтримки. Також була помічена негативна кореляція між рівнем самооцінки та стратегією уникнення подолання. Це означає, що чим вища самооцінка, тим більше респондентки використовували копінг-стратегію, орієнтовану на подолання проблем та пошук соціальної підтримки. З іншого боку особи з нижчим рівнем самооцінки більш схильні до використання стратегії уникнення труднощів та менше - до вирішення проблем.

К. Ал-Сайягхі вважає, що підтримка високого рівня самооцінки особистості розвиває більшу впевненість у собі та самозадоволення, що у свою чергу, сприяє її здатності ефективно долати проблеми.

Ф. Моралес-Родрігес та Дж. Перез-Мармол досліджували роль тривожності у феномені самоефективності. Вони виявили, що особистісна тривожність впливає на самоефективність. Тобто, коли тривожні симптоми посилюються, рівень самоефективності знижується, що у свою чергу може призвести до використання неадаптивних копінг-стратегій. Автори пояснюють це тим, що особистісна тривожність більш стабільна ніж ситуативна, провокує більше душевних страждань і робить нас більш вразливими до власних негативних думок.

І. Корнієнко дослідив, що студенти з високою тривожністю частіше використовують емоційні копінг-стратегії (уникнення, звинувачення), які пов'язані зі зниженням самооцінки, погіршенням адаптації до захворювань, а високий рівень психологічної зрілості людей, відчуття власної значущості, висока самооцінка обумовлюють використання когнітивних копінг-стратегій [10].

Р. Шенкленд та його колеги підкреслюють, що високий рівень академічної самоефективності та адекватні стилі подолання позитивно впливають на зменшення симптомів тривоги та адаптацію до навчального сценарію у студентів [85].

Говорячи про вплив духовності на вибір копінг-стратегій, Д. Крок (2008) зазначає, що люди покладаються на їх духовні ресурси, щоб боротися

зі стресом і контролювати свої когнітивні та емоційні процеси. Вони намагатимуться вирішувати проблеми через зусилля, спрямовані на реорганізацію проблеми, і планування потенційних змін у ситуації.

Особливістю людей, що практикують духовне життя, і які переживають стресові події є те, що вони також шукають соціальну підтримку і відволікають себе через соціальні контакти. Духовність також пов'язана з екстравертованістю, яка може пояснити, чому віруючі, як правило, прагнуть до соціальних відносин та допомоги інших

Д. Крок також зауважує, що реакції на стрес можуть змінюватися пропорційно до домінування окремих якостей у окремих осіб [65].

Дослідження Ф. Долкоса та колег показало, що релігійне подолання позитивно пов'язане з когнітивною переоцінкою і ефективністю подолання та негативно пов'язане із симптомами тривоги та депресії. Також ті, хто використовує релігійні методи подолання, підвищують впевненість у своїх загальних здібностях копію. Результати дослідження Я. Ізраїля-Кохена та співробітників також підтвердили, що релігійна когнітивна переоцінка впливає на передбачувану здатність людини ефективно справлятися з життєвими викликами.

Дослідження П. Рона та М. Ровнера між поколіннями: бабусі, дідусі-батьки-онуки показало, що серед покоління онуків існував позитивний зв'язок між змінною "самооцінка" та використанням проблемно-орієнтованої стратегії подолання і негативний зв'язок між самооцінкою та використанням стратегії подолання, орієнтованої на емоції. Крім того, було виявлено, що змінна "відчуття майстерності" позитивно пов'язана зі стратегією подолання, орієнтованою на проблему, і негативно пов'язана зі стратегією подолання, орієнтованою на емоції. Схожі тенденції були виявлені серед учасників поколінь батьків та бабусь і дідусів.

Це свідчить про те, що існує передача стратегії подолання, орієнтованої на проблему загалом і внутрішньо-особистісних ресурсів самооцінки та почуття контролю, зокрема, між поколіннями.

К. Андерсон говорячи про зв'язок локусу контролю та копінг-стратегій, стверджує, що чим більше локус контролю індивіда є внутрішнім, тим більша ймовірність приписати собі здатність впливати на події свого життя та оточення; як наслідок, під час кризових ситуацій відчувається менше стресу та тривоги, і людина, як правило, виявляє більшу ініціативу для вирішення проблем, що виникають та надає перевагу стратегіям подолання, орієнтованим на проблему, а не стратегіям подолання, зосереджених на емоціях [34].

Підводячи підсумки, на основі аналізу наукових джерел та досліджень копінг-поведінки ми систематизували детермінанти копінг-стратегій та подаємо нижче у вигляді таблиці 1.1. Ця таблиця також слугує нашою **гіпотезою**, яка підтвердиться або спростується результатами емпіричного дослідження.

Таблиця 1.1

<b>Детермінанти копінг-стратегій</b>		
<i>Об'єктивні</i>	<i>Суб'єктивні</i>	<i>Змішані</i>
Стать	Досвід	Фінансовий стан
Вік	Локус контролю	Умови виховання
Місце проживання	Ставлення однолітків, рідних	Тип мислення
Повна/неповна сім'я	Ресурси	Рівень тривожності
Освіта	Самоактуалізація	Адаптація/дезадаптація
Сімейний стан	Інтровертивність/ екстравертивність	Наявність/відсутність депресії
Сфера діяльності	Спрямованість на успіх/уникнення невдач	Установки
Втрата рідних, друзів		Самооцінка

Стан справ у державі		Залежності
Військові дії, бомбардування		Емоційний інтелект
		Духовність

Отже, можна зробити такий висновок: вибір копінг-стратегій у психотравмуючій ситуації є визначальним показником, на основі якого можна прогнозувати рівень психічного та фізичного здоров'я особистості. Використання активних поведінкових стратегій подолання сприяють поліпшенню самопочуття, а до його погіршення й наростання негативної симптоматики призводить уникнення проблем і застосування пасивних стратегій, спрямованих не на вирішення труднощів, а на зменшення емоційної напруги.

О. Ткачишина підсумовує: переживання особистістю кризової події, складної життєвої ситуації в умовах невизначеності поряд із виникненням гострих негативних емоцій відчаю, депресії містить внутрішній потенціал особистісного зростання, який полягає в мобілізації життєвої активності особистості, в розумінні та прийнятті себе, в переосмисленні власного життя, у формуванні нових зв'язків, у включенні глибинних резервів психіки, в остаточному рахунку – в пошуку людиною сенсу життя, якщо вона опинилася в кризовій життєвій ситуації, яку вже неможливо змінити.

Можна сказати, що людина обирає саме той спосіб опанування, який більше відповідає вимогам ситуації, з одного боку, та її власним індивідуальним особливостям, її досвіду, емоційному стану, з іншого [23].

### **Висновок до РОЗДІЛУ 1**

Поняття копінгу (від англійського слова «соре» – «перебороти», «впоратися», «подолати») розуміється як когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів у процесі взаємодії людини з

довкіллям. Основні завдання копінгу - забезпечення та підтримка зовнішнього та внутрішнього благополуччя особистості.

Дослідники виділяють такі копінг-стратегії:

- копінг, сфокусований на проблемі
- копінг, сфокусований на емоціях
- копінг, спрямований на уникнення
- проактивний копінг
- копінг, спрямований на пошук соціальної підтримки

Копінг-поведінка реалізується засобом використання копінг-стратегій на основі копінг-ресурсів, що виступають чинниками обрання цих стратегій.

Копінг-ресурси особистості можна поділити на: фізичні (витривалість); соціальні (індивідуальна соціальна мережа, соціально-підтримуючі системи); психологічні (переконання, стійка самооцінка, товариськість, інтелект, мораль, гумор, рефлексивність); матеріальні (гроші, власність)

Репертуар копінг-стратегій особистості не є сталим і змінюється впродовж життя.

Виділяють кілька груп факторів, які детермінують копінгову поведінку: особливості особистості (темперамент, рівень тривожності, тип мислення, особливості локус контролю, спрямованість характеру, установки, переживання, досвід тощо), характер соціальної взаємодії, культурний контекст та ін. Використання активних чи пасивних поведінкових стратегій подолання також залежить від гендерних, вікових, міжкультурних характеристик, сфери діяльності та значущості життєвої події для людини.

За результатами аналізу досліджень, висвітлених у 3-ому підрозділі, можна сказати, що студенти вдаються до різних копінг-стратегій. І це, на нашу думку, залежить від особистості самої молодшої людини, умов виховання та життя, наявних у неї ресурсів та соціального оточення.

Також було систематизовано чинники копінг-поведінки та представлено у вигляді таблиці.



## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ПРОЯВУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТІВ У ЧАС ВІЙНИ**

### **2.1. Характеристика вибірки та психодіагностичного інструментарію**

Метою проведення емпіричного дослідження було з'ясувати, які об'єктивні та суб'єктивні чинники зумовлюють копінг-поведінку студентів у період війни.

Відповідно до даної мети було реалізовано наступні завдання:

1. сформувати вибірку та базу для проведення емпіричного дослідження;
2. підібрати психодіагностичні опитувальники для визначення наявності депресії, сприйняття респондентами ставлення батьків до них, діагностики мотивації на досягнення успіху та уникнення невдач, виявлення домінантних стилів копіngu, психологічних ресурсів,
3. створити анкету для вияву факторів, які визначають копінг-поведінку особистості;
4. здійснити відсотковий, кореляційний та порівняльний аналіз отриманих даних
5. розробити рекомендації з формування конструктивної копінг-поведінки у студентському віці.

**Гіпотеза дослідження** викладена на сторінках 30-31 цієї магістерської роботи, у вигляді таблиці (див. Таблиця 1.1.)

Дослідження проводилось з 13 по 16 вересня за допомогою Google Форм на базі Львівського державного університету внутрішніх справ. Вибірку склали студенти юридичного факультету та психології, загалом 48 осіб. Із юридичного факультету - 20 осіб, із факультету психології - 28. 45 респондентів жіночої статі, 3 - чоловічої. 34 особи навчаються на 1-2 курсах, 14 осіб - на 3-4.

Для проведення дослідження було використано такі опитувальники:

1) **Шкала депресії Бека** призначена для діагностики депресивних станів і складається з 21 питання. Її розробили 1961 року американські психотерапевти на чолі з Аароном Беком. Основою були результати клінічних спостережень – саме вони допомогли виявити 21 симптом депресії - настрій, песимізм, почуття неспроможності, незадоволеність, почуття провини, почуття, що буду покараний, відраза до самого себе, ідеї самозвинувачення, суїцидальні думки, сльозливість, дратівливість, порушення соціальних зв'язків, нерішучість, образ тіла, втрата працездатності, порушення сну, стомлюваність, втрата апетиту, втрата ваги, охоплення тілесними почуттями, втрата лібідо.

Шкала депресії Бека містить список із 21 питання. Запитання передбачають чотири варіанти відповіді – потрібно вибрати відповідний для своєї ситуації. Відповідно до ступеня вираженості симптому, кожному пункту надано значення від 0 (симптом відсутній, або виражений мінімально) до 3 (максимальна вираженість симптому). Їхня загальна сума і є результатом тесту. Вона варіюється від 0 до 63. Чим більший **показник**, тим вищий рівень депресії в особистості.

2) **«Поведінка батьків і ставлення підлітків до них» Е. Шафер (в адаптації О. Угрин)**

Опитувальник вивчає установки, поведінку і методи виховання батьків так, як бачать їх діти в підлітковому віці.

Основою служить опитувальник, який створив Шафер в 1965 р. Ця методика базується на положенні Шафера про те, що виховний вплив батьків (так, як це описують діти) можна охарактеризувати за допомогою трьох факторних змінних: прийняття - емоційне відкидання, психологічний контроль - психологічна автономія, прихований контроль - відкритий контроль.

При цьому прийняття тут має на увазі безумовно позитивне ставлення до дитини незалежно від вихідних очікувань батьків. Емоційне ж відкидання

розглядається як негативне ставлення до дитини, відсутність любові і поваги до неї, а часом і просто ворожість.

Поняття психологічного контролю позначає як певний тиск і навмисне керівництво дітьми, так і ступінь послідовності у здійсненні виховних принципів.

Опитувальник складається із 50 тверджень та 5 шкал - позитивний інтерес, директивність, ворожість, автономність, непослідовність.

Досліджуваному пред'являється реєстраційний бланк для заповнення окремо на кожного з батьків. Принципової різниці між ними немає: по відношенню до матері всі твердження представлені в жіночому роді, а по відношенню до батька – в чоловічому. Заповнюються бланки окремо, спочатку, наприклад, по відношенню до матері, потім цей бланк здається експериментаторові і лише після цього видається бланк для заповнення, в якому відбиваються виховні принципи батька.

Потім окремо аналізуються оцінки батьків сином, тобто юнаком та оцінки донькою, тобто дівчиною.

### 3) “Діагностика мотивації до успіху” (Т. Елерс)

Стимульний матеріал являє собою 41 твердження, на які респонденту необхідно дати один із 2 варіантів відповідей “так” чи “ні”.

Ступінь вираженості мотивації до успіху оцінюється кількістю балів, що збігаються з “ключем”.

Результати досліджень показали, що люди, помірно й сильно орієнтовані на успіх, віддають перевагу середньому рівню ризику. Ті ж, хто боїться невдач, віддають перевагу малому або, навпаки, занадто великому рівню ризику. Чим вища мотивація людини до успіху – досягнення мети, тим нижча готовність до ризику. При цьому мотивація до успіху впливає і на надію на успіх: при сильній мотивації до успіху надії на успіх зазвичай скромніші, ніж при слабкій мотивації до успіху. До того ж людям, які мотивовані на успіх і мають великі надії на нього, властиво уникати високого ризику.

З тими, хто сильно мотивований на успіх і має високу готовність до ризику, рідше відбуваються нещасні випадки, ніж із тими, хто має високу готовність до ризику, але високу мотивацію до уникнення невдач (захист). І навпаки, коли у людини є висока мотивація до уникнення невдач (захист), то це перешкоджає мотиву до успіху – досягненню мети.

#### 4) “Діагностика мотивації до уникнення невдач” (Т. Елерс)

Методика призначена для діагностики мотиваційної спрямованості особистості до уникнення невдач.

Респонденту пропонується список слів із 30 рядків, по 3 слова в кожному рядку. В кожному рядку потрібно обрати тільки одне з трьох слів, яке найбільш точно характеризує досліджуваного.

Чим більша сума балів, тим вищий рівень мотивації до уникнення невдач, захисту.

Посилюють установку на захисну поведінку дві обставини:

- коли без ризику вдається отримати бажаний результат;
- коли ризикована поведінка призводить до нещасного випадку.

Досягнення ж безпечного результату при ризикованій поведінці, навпаки, послаблює установку на захист, тобто мотивацію до уникнення невдач.

#### 5) **Brief COPE** (Ч. Карвер, адаптація М. Кліманської, І. Галецької)

Brief-COPE — це анкета для самооцінки з 28 пунктів, призначена для визначення ефективних і неефективних способів подолання стресової життєвої події. «Подолання» визначається в широкому сенсі як спроба мінімізувати страждання, пов’язані з негативним життєвим досвідом.

Brief-Cope було розроблено як коротку версію оригінальної шкали COPE з 60 пунктів (Карвер та інші, 1989), яка була теоретично розроблена на основі різних моделей копінгу

Шкала може визначити основні стилі подолання за балами за наступними трьома підшкалами:

- Подолання, орієнтоване на проблему
- Подолання, орієнтоване на емоції

- Уникання подолання.

Крім того, досліджуються також наступні аспекти подолання: відволікання, вплив негативу, заперечення, вживання психоактивних речовин, поведінковий відхід від проблеми, пошук емоційної підтримки, гумор, прийняття, самозвинувачення, звернення до релігії, активне подолання, використання інструментальної соціальної підтримки, позитивне переосмислення та планування.

#### *Проблемно-орієнтоване подолання*

Характеризується аспектами активного подолання, використання інформаційної підтримки, планування та позитивного рефреймінгу. Високий бал свідчить про копінг-стратегії, які спрямовані на зміну стресової ситуації. Високі бали свідчать про психологічну силу, стійкість, практичний підхід до вирішення проблем і передбачають позитивні результати.

#### *Подолання, орієнтоване на емоції*

Характеризується такими аспектами, як вираження емоцій, використання емоційної підтримки, гумор, прийняття, самозвинувачення, і релігія. Високий бал вказує на стратегії подолання, які спрямовані на регуляцію емоцій, пов'язаних із стресовою ситуацією. Високі або низькі бали не однаково пов'язані з психологічним здоров'ям або поганим здоров'ям, але можуть бути використані для інформування про більш широке формулювання стилів подолання респондента.

#### *Уникання подолання*

Характеризується такими аспектами, як самовідволікання, заперечення, вживання психоактивних речовин і поведінкова відстороненість. Високий бал вказує на фізичні чи когнітивні зусилля, спрямовані на відсторонення від стресора. Низькі оцінки зазвичай свідчать про адаптивне подолання.

#### **б) Опитувальник психологічної ресурсності особистості О. Штепи**

За словами авторки, характеризувати психологічну ресурсність як властивість особистості слід на основі фундаментальних особистісних якостей – здатності до саморозвитку і саморегуляції.

Психологічну ресурсність О. Штепа позиціонує як уміння людини актуалізувати власні ресурси, тобто свідомо оперувати ними, а саме: знати їх, уміти вміщувати й оновлювати.

Мета опитувальника: визначення психологічних ресурсів особистості та її вміння ними оперувати.

Опитувальник складається із 67 тверджень та 15 шкал: впевненість у собі, доброта до людей, допомога іншим, успіх, любов, творчість, віра у добро, прагнення мудрості, робота над собою, самореалізація у професії, відповідальність, знання власних психологічних ресурсів, уміння оновлювати власні ресурси, уміння вміщувати власні ресурси, загальний рівень психологічної ресурсності особистості.

Авторка вважає, що за результатами опитувальника психологічної ресурсності стає можливим прогнозування змін особистості.

**7) Авторська анкета на визначення детермінант копінг-поведінки.** Складається із 25-ти питань. Створена на основі переліку детермінант, представлених у вигляді таблиці у четвертому підрозділі першого розділу цієї кваліфікаційної роботи (Таблиця 1.1).

## **2.2. Аналіз відсоткових значень отриманих даних**

На питання авторської анкети «Як ви до себе ставитесь?» 75 % досліджуваних відповіли «Позитивно» (див. рис. 2.1). Це свідчить про їх добре сприйняття та відношення до себе, своїх якостей і можливостей. Ці люди приймають власні помилки та слабкості, даючи собі на них право. Вони розуміють свою недосконалість, але також і можливість розвитку у тих обставинах, в яких опинились. І таке самосприйняття впливає на поведінку, ставлення до інших, покладання цілей та самореалізацію особистості.

Однак 25 % респондентів ставляться до себе негативно. Вони докоряють і звинувачують себе за провали та немочі, нерідко також і чужі. Невпевнені у власних силах, що слугує розвитку почуття неповноцінності, Схильні часто порівнювати себе, свої успіхи та помилки з іншими людьми,

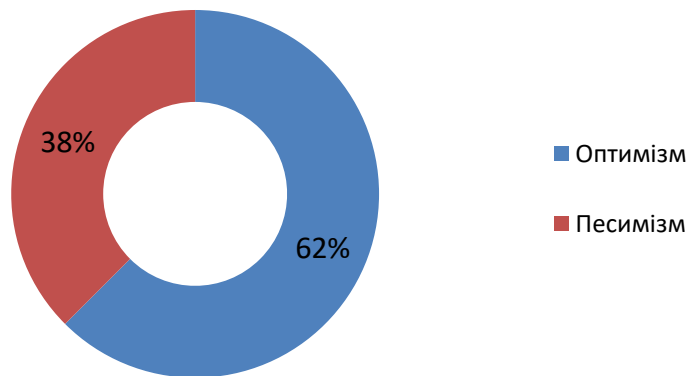
при чому не на свою користь, від цього також бере початок самокритика і аутоагресія. Такі люди мають тенденцію до знецінення власних досягнень та хороших якостей. І така їх поведінка та установки чинять великий вплив на їхні дії та сприйняття світу.



**Рис. 2.1. Самоствавлення респондентів**

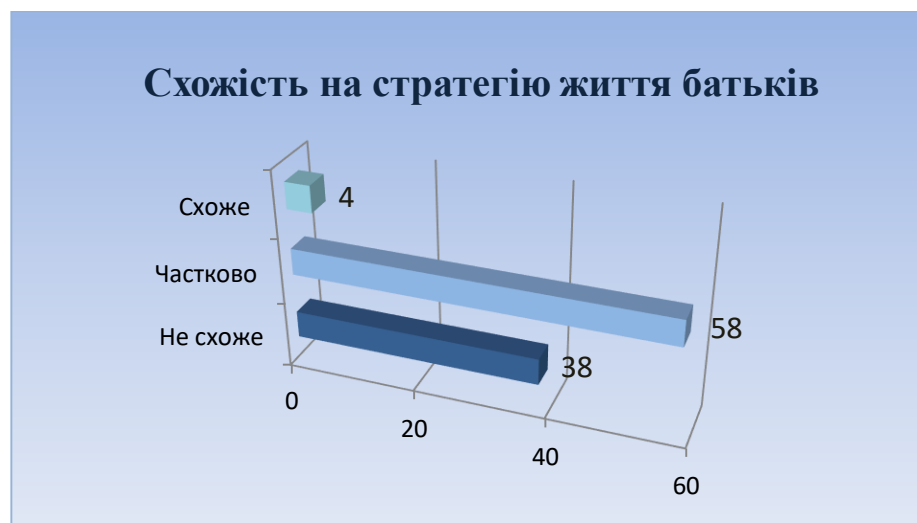
Із рис. 2.2 бачимо, що 62 % студентів реагують на стресові події оптимістично. Такі результати говорять про те, що ці досліджувані вбачають у труднощах можливість росту, а це є позитивним моментом, що допомагає приймати ефективні рішення. Проте 38 % респондентів (що досить багато) все таки сприймають стрес як щось важке і перешкоду гармонійному існуванню. Такі установки призводять до песимістичного настрою і прогнозів, а також до ймовірних деструктивних дій або ж і зовсім бездіяльності.

## Реакція на стрес



**Рис. 2.2. Співвідношення реагування на стрес**

Результати дослідження оцінки способу життя респондентів та схожості на стратегію життя їхніх батьків демонструють наступне (рис. 2.3): 58 % вважають, що їхній спосіб життя частково схожий до способу життя їхніх батьків. Це означає, що вони визнають можливе наслідування батьків та їх поведінки. 38 % осіб думають, що їхній спосіб життя відрізняється від стратегій життя батьків. Вони сепарувались від батьків і самі керують своїм життям. І лише 4 % зазначили, що їх поведінка та стратегії подібні на дії їхніх батьків. Можна зробити висновок, що ці респонденти ще не критично сприймають вчинки батьків і невпевнені щодо власних прагнень.



**Рис. 2.3. Самооцінка подібності стратегії життя респондентів до стратегії їхніх батьків, у %**

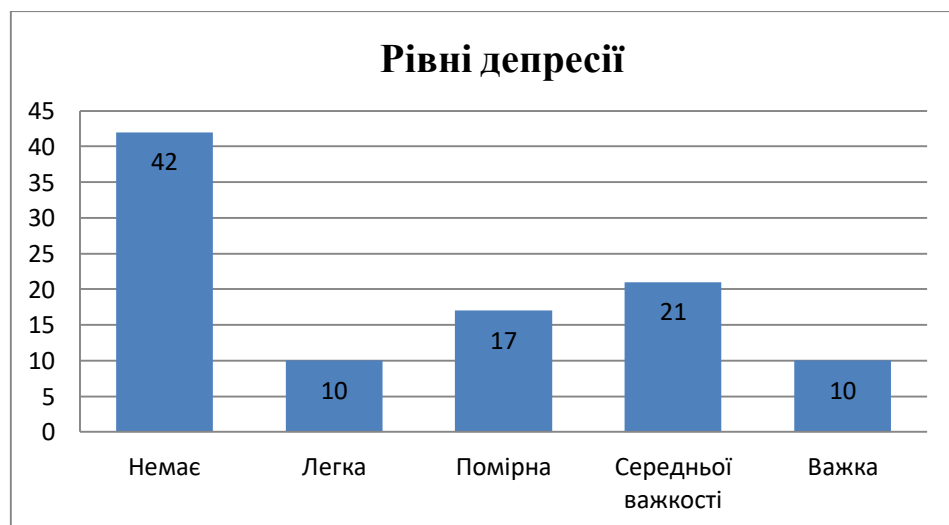


Рисунок нижче (рис. 2.4) свідчить про те, що 50 % студентів здебільшого задоволені своїми досягненнями, їх це влаштовує. 19 % вважають, що їхнє життя цілком відповідає їхнім потребам та задумам і це приносить їм радість. Однак 31 % не дуже задоволені своїми здобутками. Можна сказати, вони припускають, що їм чогось не вистачає для щастя або ж щось чи хтось стає перешкодою на шляху до цього.



**Рис. 2.4.** Відсоткові дані щодо задоволення власним життям та досягненнями

Дослідження на наявність/відсутність депресивного стану показало такі результати (див. Рис. 2.5).



**Рис. 2.5.** Рівні вираженості депресії студентів, у %

Бачимо, що у 42 % досліджуваних відсутня депресія. 10 % мають депресію легкого ступеня, у них проявляються окремі симптоми. У 17 % молоді підмічено помірний рівень депресивності. В них уже нижчий за норму рівень психоемоційного стану, більш виражені ознаки депресії. У 21 % респондентів виявлено депресію середньої важкості. Вони частіше відчують себе виснаженими, їм значно складніше даються повсякденні завдання, можуть мати знижений рівень мотивації і переважання негативних думок. У 10 % встановлено наявність депресії важкого ступеню. Цей стан характеризується глибоким почуттям безнадії, нездатністю чимось займатися, повним несприйняттям себе, ангедонією, втратою інтересу до світу та людей, почуттям провини, значним ускладненням розумової діяльності, розладами сну та харчування.

Результати опитувальника «Поведінка батьків і ставлення підлітків до них» Е. Шафера продемонстровано у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

**Підсумки оцінки респондентами поведінки і методів виховання батька,  
у %**

Якості \ Рівні	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Позитивний інтерес	48	6	46
Директивність	75	19	6
Ворожість	50	19	31
Автономність	19	21	60
Непоследовність	29	40	31

Звідси (див. табл. 2.1) випливають такі умовиводи:

- Частина респондентів вважає, що їхній батько не демонструє позитивного інтересу щодо них, не цікавиться їхніми справами та життям. Інша частина респондентів навпаки відмічає високий рівень

позитивного інтересу. У таких стосунках домінує теплота, довіра та уважність.

- Виявлено, що у батьків великої частини досліджуваних майже відсутня директивність. Це означає, що батько є справедливим, але не строгим. 19 % батьків вимагає від своїх дітей виконання правил, але не дає жорстких покарань. Проте 6 % все ж проявляє домінантність та різкість.
- Половина досліджуваних оцінює ворожість батька як низьку. Однак 19 та 31 % батьків відповідно є вимогливими, емоційно холодними, суворими, скептично відносяться до досягнень дітей та нерідко характеризуються відкидаючим ставленням.
- 19 % батьків є включені у процес виховання своїх дітей. Інша частина меншою мірою бере участь у цьому та в спілкуванні. 60 % батьків, на жаль, майже не помічає своїх дітей, формально до них ставиться, їхні дії часто не відповідають потребам і запитам близьких. Вони ніби відгороджені від сімейних проблем. Водночас адаптивною формою автономності батька є надання достатньої свободи своїй дитині.
- 29 % батьків досліджуваних є послідовними у своїй поведінці. 40 % демонструють середній рівень непостійності. Вони можуть бути невпевненими щодо власних правил та інколи діяти суперечливо по відношенню до дітей. А вчинки і ставлення решти батьків майже неможливо передбачити. Тому їх діти є боязкими і тривожними.

Таблиця 2.2

### Підсумки оцінки студентами поведінки і методів виховання матері, у %

Рівні	Низький рівень вираженості	Середній рівень вираженості	Високий рівень вираженості
Якості			
Позитивний інтерес	35	21	44
Директивність	58	23	19

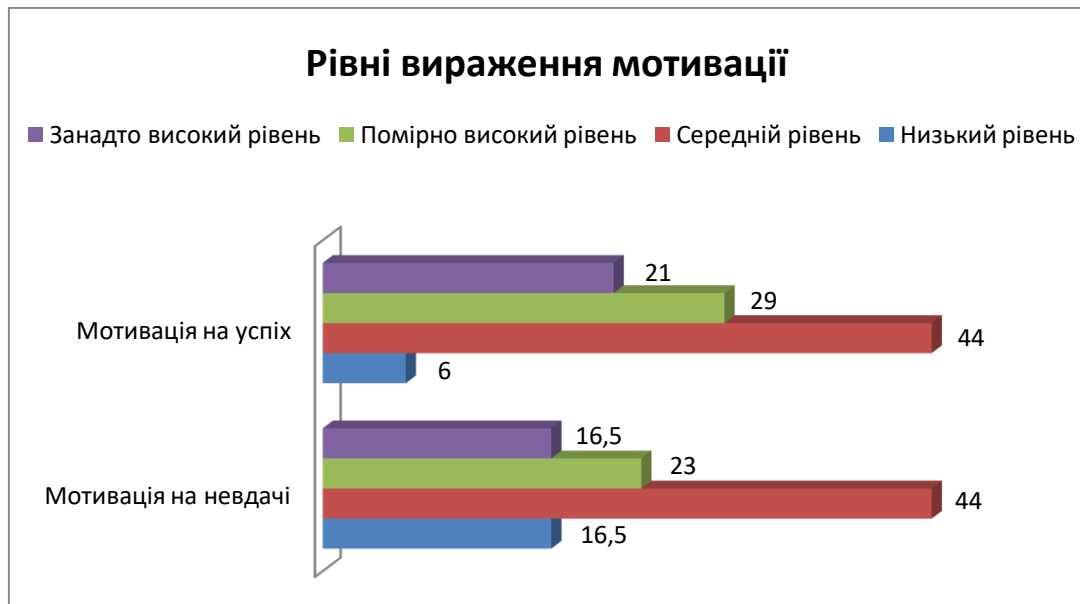
Ворожість	54	13	33
Автономність	14,5	14,5	71
Непоследовність	25	17	58

Із таблиці 2.2 можна зробити такі висновки:

- Перша частина матерів (35%) може бути владною, підозріливою та з тенденцією до лідерства у спілкуванні з донькою або сином. Інша частина (21%) проявляє деякий інтерес до життя дітей та дружно спілкується з ними. А третя частина матерів (44 %) може занадто потурати бажанням своїх дітей, надмірно ними опікуватись, а також обмежувати їхню самостійність.
- 58 % матерів є чуйними по відношенню до дітей. Інша частина інколи присікає якісь витівки, неповагу або «неправильну» поведінку своїх нащадків та інколи схильна до використання влади, заснованої на амбіціях. А 19 % матерів суворо контролюють, критикують самовираження дитини, мають нахил до навіювання почуття провини і застосування строгих покарань.
- Половина мам є стриманими та м'якими зі своїми дітьми. Іншій частині (33%) властиві агресивність, надмірна суворість та підозріливість, зайве самоствердження за рахунок приниження сина або доньки та емоційна холодність. А 13 % мають середній рівень ворожості, який свідчить про те, що інколи вони можуть бути строгими, недовірливими та самолюбними.
- Щодо автономності, то дві частини (по 14,5 %) мам показують низький та середній ступінь цієї ознаки. Це вказує на те, що часом вони можуть обмежувати свободу дітей, але також мати адаптивну форму авторитету (засновану на пошані та довірі). Більшість матерів (71%) все таки засновують режим диктатури та відгороджені від стану справ сина. Однак до доньки вони поблажливі та невимогливі, проте також не проявляють турботи та опіки.

- 25 % досліджуваних вважають, що їхні матері є розсудливими та дотримуються власних принципів. 17 % мам інколи можуть відступати від своїх переконань та змінювати свою поведінку. А решта (58 %) схильні до чергування змін та непередбачених, імпульсивних дій.

Дослідження мотивації на досягнення успіху показало такі результати (рис. 2.6): 6 % респондентів мають низький рівень цього типу мотивації, що свідчить про можливе очікування невдач та надання переваги невеликому ризику. Найбільша частка досліджуваних (44%) із середнім рівнем мотивації на досягнення успіху. Вони ставлять собі цілі, проте не дуже складні і не готові відважитись на великі звершення. 29 % молоді демонструють помірно високий ступінь мотивації на успіх. Ці студенти мають досить великі амбіції, надіються на тріумф і ризикують, проте помірковано. У 21 % виражений занадто високий рівень мотивації на досягнення успіху. Це може спричиняти надмірну самокритичність щодо власних можливостей і в результаті при надмірній мотивації до успіху людина може втрачати віру в те, що вона доб'ється бажаного.



**Рис. 2.6. Особливості проявів мотивації на досягнення успіху та уникнення невдач, у %**

Результати діагностики мотивації на уникнення невдач такі (рис. 2.6): 16,5 % респондентів з низьким рівнем цього виду мотивації. У 44 % студентів виявлено середній рівень мотивації на невдачі. Це означає, що виконання складних завдань завдає їм деякого дискомфорту, вони бояться провалів, але не надто сильно. Такі респонденти можуть також помірковано ризикувати. 23 % молоді демонструють помірно високий ступінь мотивації на уникнення невдач. Ці молоді хлопці і дівчата уникають помилок, прагнуть до безпеки, сумніваються у собі, але можуть працювати більш ретельніше, акуратніше, краще планують свої дії. І в 16,5 % студентів встановлено занадто високий рівень мотивації на очікування невдач. У них є всі ознаки, зазначені вище, але набагато більше виражені. Окрім того вони мають сильний страх критики. у них також спостерігається неадекватність самооцінки (занижена або завищена) та нереальний рівень домагань, вони все прораховують заздалегідь. Така поведінка може у дуже великій мірі впливати на якість їхнього життя.

Таблиця 2.3

### Відсоткові (%) дані стратегій подолання (копінгу)

Виразеність Види копінгу	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Проблемно-орієнтов. копінг	4	67	29
Емоційно-орієнтов. копінг	-	94	6
Копінг, орієнтов. на уникнення	29	60,5	10,5

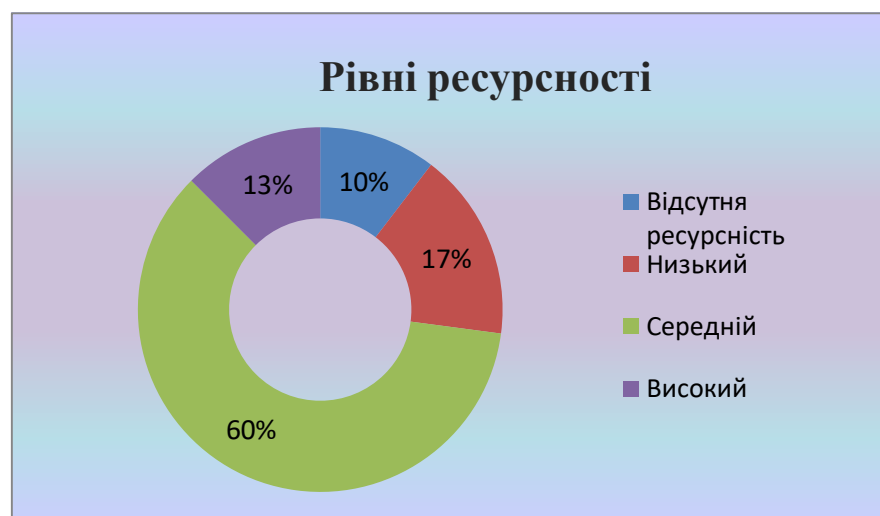
Із таблиці вище (Таблиця 2.3) бачимо, що у найбільшій кількості респондентів виявлено середній рівень усіх трьох видів копінгу.

67 % досліджуваних використовують тактики опанування, спрямовані на зміну стресових ситуацій. Але також можуть застосовувати й інші види копінгу. Іноколи проблеми можуть вибивати їх з колії, проте ненадовго. 29 %,

що мають високий рівень проблемно-орієнтованого копінгу, володіють психологічною силою, стійкістю, практичним підходом до подолання труднощів. Це не означає, що вони ніколи не втомлюються і не занепадають духом, однак вони знаходять в собі сили йти далі.

У 94 % студентської молоді встановлено середній рівень емоційно-спрямованого копінгу. Варто підкреслити, що вони можуть користуватися як конструктивними, так і деструктивними засобами регуляції емоцій, наприклад: прийняття ситуації, гумор або ж самозвинувачення. Так само і 6 % респондентів, у яких виражений високий рівень емоційно-орієнтованого копінгу. Високий рівень цього виду копінгу свідчить про більше за норму чи інтенсивніше застосування методів для нормалізації або ж придушення емоцій.

29 % студентів властиво конфронтувати із стресовими обставинами, вони не бояться діяти. Однак більшість студентів все ж часами вдаються до відходу від проблем, особливо якщо такі ситуації вимагають великої кількості ресурсів. 10,5 % схильні до заперечення ситуації, поведінкової відстороненості або ж вживання алкоголю. Така поведінка лише спричиняє накопичення невирішених проблем, що у свою чергу посилює ризик до повторного використання стратегії уникнення.



**Рис. 2.7. Відсоткові характеристики ступеня психологічної ресурсності студентів**

Із результатів дослідження психологічної ресурсності (див. рис. 7) можна зробити такі висновки: у найбільшій частки респондентів (60 %) виявлено середній рівень ресурсності, що свідчить про те, що такі молоді люди досить компетентні у вирішенні завдань, прагнуть до саморозвитку та вміють опиратися на власні ресурси. 17 % не змінюють себе та свого життєвого шляху, що вказує на недостатність психологічних ресурсів або ж невміння використовувати їх. У 10 % встановлена відсутність ресурсності, згідно з цим можна припустити, що існує деякий зв'язок між рівнем депресії та ресурсами. Їх дефіцит можна пов'язати із виснаженістю, почуттям безнадії та зниженням мотивації особистості.

13 % студентів вміють себе зреалізувати, аналізують свої особистісні можливості та власне життя, вони самодостатні у подоланні складних ситуацій. Вміють підтримувати та надихати інших людей, прагнуть і вміють любити, бути творчими та досягати успіху. Користуються своїми ресурсами та оновлюють їх.

### **2.3. Статистичний аналіз результатів діагностики**

#### **Кореляційний аналіз отриманих даних**

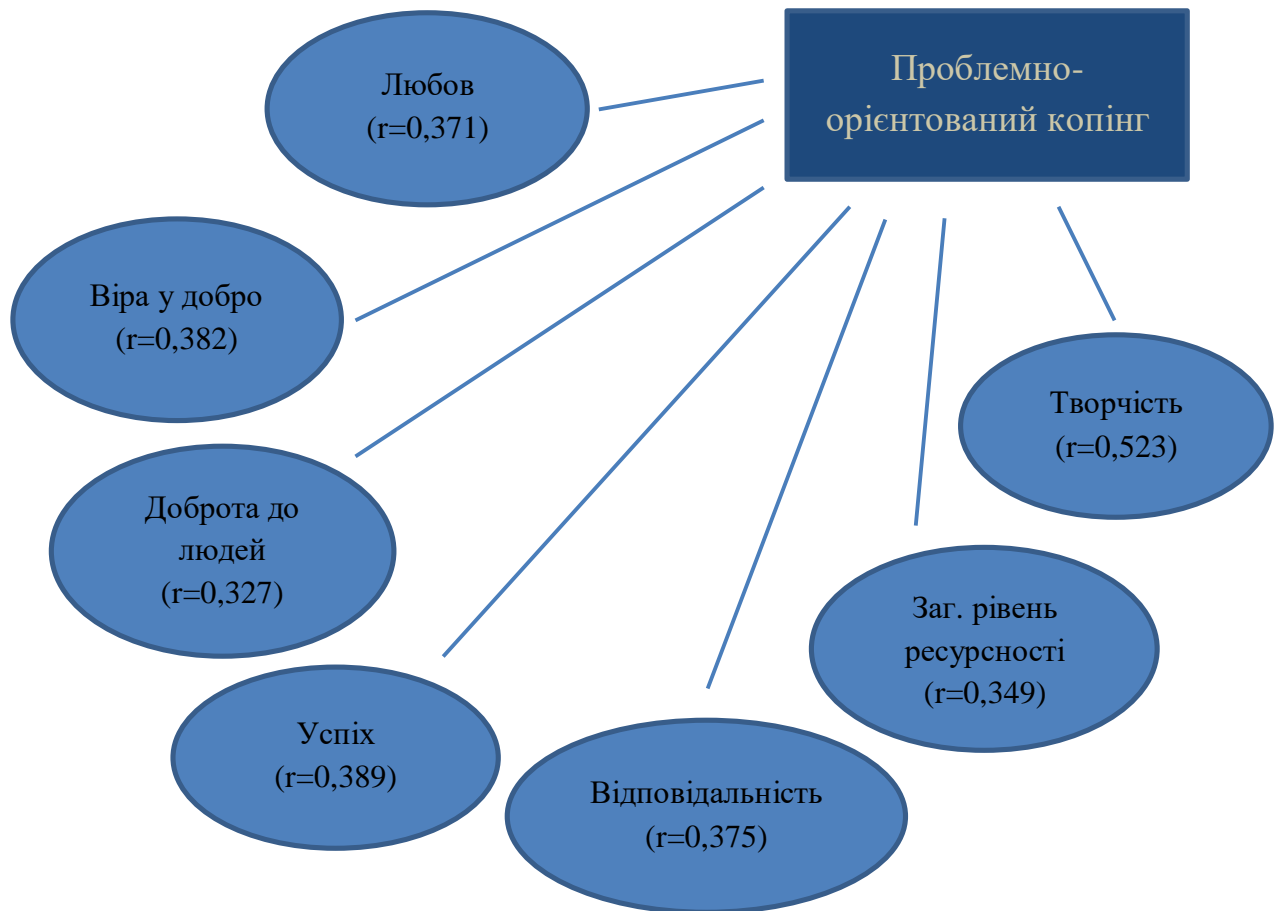
В результаті математичної обробки даних методом встановлення статистично значущих зв'язків між змінними (кореляційний аналіз Пірсона) було отримано такі результати:

Рисунок нижче (рис. 2.8) демонструє прямий кореляційний взаємозв'язок між проблемно-орієнтованим копінгом та різними ресурсами особистості. Найбільша кореляція помірної сили є між проблемно-спрямованим подоланням та творчістю. Це свідчить про те, що чим вищий рівень останньої, тим більша ймовірність, що особистість буде шукати різноманітні шляхи виходу із складних ситуацій.

Далі можемо побачити менш значущі зв'язки між іншими ресурсами особистості та копінгом, орієнтованим на проблему, зокрема, успіхом. Це вказує на те, що коли спроба вирішити трудність увінчується успіхом, то є



перспектива, що особа надалі також застосовуватиме цей вид копінгу, пам'ятаючи про минуле досягнення.

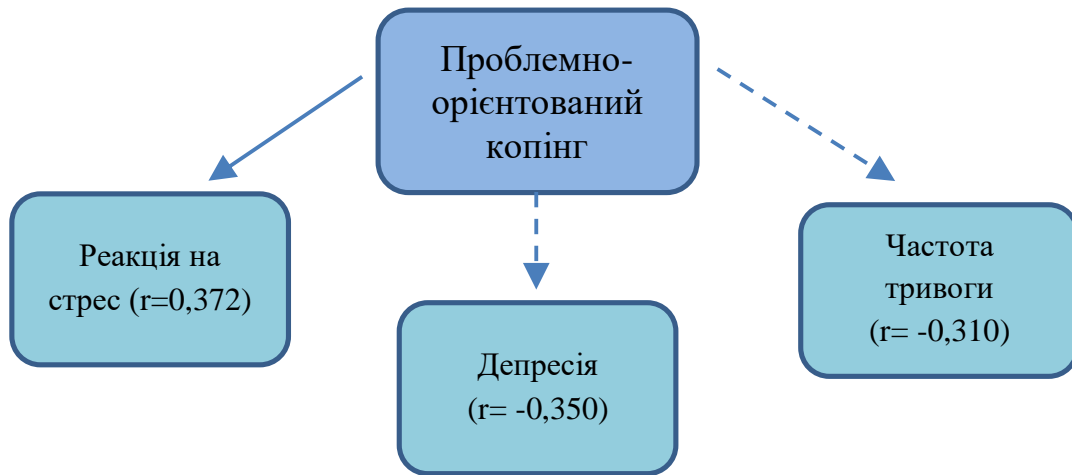


**Рис. 2.8. Плеяда кореляційних зв'язків між проблемно-орієнтованим видом копінгу та ресурсами особистості**

Також є взаємовідношення між проблемно-спрямованим копінгом та відповідальністю. Студенти з розвиненим почуттям відповідальності здатні прогнозувати результати власних дій та усвідомлюють необхідність звіту перед собою й іншими людьми, це й сприяє вибору такого виду копінгу.

Є кореляційний зв'язок і між вірою у добро та копінгом, спрямованим на вирішення проблем. У тих, хто сподівається на справедливість, відсутній відчай та неоднозначність у сприйнятті себе, власного життя та інших людей. Вони мають мотивацію і відчувають себе частиною чогось хорошого, що й допомагає їм бачити можливості переміни ситуації та змінюватись самим.

Загальний рівень ресурсності також впливає на проблемно-спрямоване подолання. Чим більше у людини джерел підтримки та сили, тим вищим є її потенціал до розв'язання складних ситуацій.



**Рис. 2.9. Плеяда кореляційних зв'язків між проблемно-орієнтованим копінгом та психологічними станами**

Із рисунку 2.9 бачимо, що проблемно-орієнтований стиль копінгу корелює із типом реакції на стрес. Якщо особа бачить у стресовій ситуації можливість зростання, то ймовірно, що вона захоче вирішити цю ситуацію і вийти переможцем, здобувши для себе цінний досвід. Якщо ж людина відноситься до складних обставин як до перешкод і невпевнена у власних здібностях, то ймовірно, що вона вдасться до менш конструктивного розв'язку.

Також існує обернено-пропорційне відношення між депресією та проблемно-спрямованою стратегією подолання. Можна зробити висновок, що цей психологічний стан не сприяє вирішенню труднощів, оскільки людина тоді перебуває у пригніченому настрої, втрачає надію на краще та упереджено до себе ставиться.

Частота тривоги меншим чином впливає на використання проблемно-орієнтованого копінгу. Між ними теж виявлено негативний кореляційний зв'язок. Тобто, чим більшу тривогу відчуває особа, тим менше вона здатна діяти розважливо та конструктивно. Під впливом тривоги вона може

звернутись до відволікання або ж істерики. А це не допоможе у розв'язанні проблеми.

Таблиця 2.4

**Кореляційні зв'язки між копінгом, орієнтованим на уникнення та іншими досліджуваними характеристиками**

<b>Характеристики</b>	<b>Копінг, орієнтований на уникнення</b>
Факультет	$r = -0,369, p = 0,01$
Віросповідання	$r = -0,400, p = 0,005$
Самооцінка	$r = -0,421, p = 0,003$
Задоволеність життям та успіхами	$r = -0,455, p = 0,001$
Наявність коштів на прожиття	$r = -0,455, p = 0,001$
Плани на майбутнє	$r = -0,353, p = 0,014$
Депресія	$r = 0,674, p = 0$
Наявність залежності	$r = 0,369, p = 0,01$
Ворожість матері	$r = 0,347, p = 0,016$
Автономність матері	$r = -0,423, p = 0,003$
Знання про власні ресурси	$r = -0,388, p = 0,006$
Вміння оновлювати власні ресурси	$r = -0,481, p = 0,001$
Вміння використовувати власні ресурси	$r = -0,384, p = 0,007$
Загальний рівень ресурсності	$r = -0,399, p = 0,005$

Таблиця 2.4. показує прямі та зворотні кореляційні зв'язки між копінгом, орієнтованим на уникнення та іншими досліджуваними ознаками та характеристиками.

Зокрема, найбільш вираженим прямим відношенням, яке впливає на цей вид копінгу, є наявність депресії. Між ними діагностовано зв'язок

помірної сили. Цей зв'язок ілюструє те, що багато студентів, у яких виявлена депресія, вдаються до такого копіngu. І чим важча депресія, тим вища ймовірність. Адже тоді особі стає все важче і важче виконувати повсякденні завдання, не кажучи вже про стресові ситуації. Тому, вдаючись до цього типу копіngu, людина намагається зберегти та накопичити ресурси, яких вже й так мало.

Досить значними також є й інші кореляції, наприклад вміння оновлювати ресурси. Це обернено-пропорційна кореляція. Чим менше людина знає про способи зменшення напруги та фрустрації та чим рідше застосовує і поновлює їх, тим частіше вона використовуватиме копіng, орієнтований на уникнення, адже це метод, легко доступний та який не вимагає значних затрат часу і сил.

Задоволеність власним життям та успіхами також є вагомим фактором впливу. Людина, яку не влаштовують її власні вчинки та досягнення, не має мотивації змінюватись і розвиватись, а також може бути зневіреною в собі та навколишньому світі. Тому і зрозумілими (але не виправданими) є у такій ситуації різні методи відходу від проблем.

Значущим є також відсутність коштів на прожиття. Особа може звикнути до такого стану речей (бідності). Крім того, така людина може мати уявлення, що вона невдаха та ні на що не здатна, якщо не може себе забезпечити. І це уявлення легко може перейти й на інші сфери, особливо, якщо в людини немає доказів протилежного. Тому, коли стаються якісь стресові події, вона може думати: «Навіщо старатися, якщо в мене й так не вийде?» і заглушувати свої болісні відчуття втечею у різних формах.

Відсутність або низький рівень автономності матері значно корелює із копіngом, орієнтованим на уникнення. Такі матері не сприймають досліджуваних як особу із власними почуттями, думками, та прагненнями, особу окрему від них, привчають підкорятися материнському незаперечному авторитетові, відгороджуються та не дбають про неї. А ще відносно рідко роблять зауваження та майже не займаються вихованням. Таким чином діти

цих матерів звикають до беспорядності і в більш зрілому віці не знають, як впоратися із труднощами, вибираючи найлегший шлях - уникнення.

Істотний вплив чинить також і відсутність віросповідання. Можна припустити, що це також йде в парі з відсутністю віри у добро та надії, що можливо щось змінити. Особа не вірить, що світ, Бог та інші люди сприятимуть їй у її починаннях. Тому може шукати цієї віри та підтримки в інших речах, наприклад у відході у хворобу (щоб привернути увагу рідних) або ж у вживанні алкоголю чи прагненні відкласти проблеми та відпочити.

Виявлено позитивну кореляцію із наявністю залежності. Це може бути зумовлено тим, що особа бачить свою слабкість, усвідомлюючи узалежненість, зневірюється у собі та припиняє боротися як з останньою, так і з труднощами, навіть не даючи собі змоги розібратись у всьому та почати щось робити.

Із вище сказаного можна зробити висновок, що існують різноманітні статистично значущі зв'язки між типами копіngu та психологічними детермінантами, як внутрішньої, так і зовнішньої етимології. Отже, наша гіпотеза в розділі 1 (ст. 30-31, див. таблиця 1.1) частково підтвердилась.

Варто підкреслити, що хорошим приводом для підкріплення чи спростування цих висновків може бути перспектива подальших наукових та практичних досліджень цієї проблематики.

### **Порівняльний аналіз кореляційних зв'язків детермінант копіng-поведінки студентів-юристів та психологів**

Перед тим, як перейдемо до порівняння чинників стратегій подолання, варто звернути увагу на один момент: особливості сприйняття стресових ситуацій студентами юридичного факультету та психології.

Так, відсотковий аналіз показав деякі відмінності (див. Таблиці 2.5 і 2.6).

Таблиця 2.5.

**Реакція на стрес студентів-психологів**

Факультет	Частота	Відсоток	Валідний відсоток	Накопичений відсоток	
Психології	Валідні	Песимізм	13	46,4	46,4
		Оптимізм	15	53,6	100,0
		Підсумок	28	100,0	100,0

Таблиця 2.6.

**Реакція на стрес студентів-юристів**

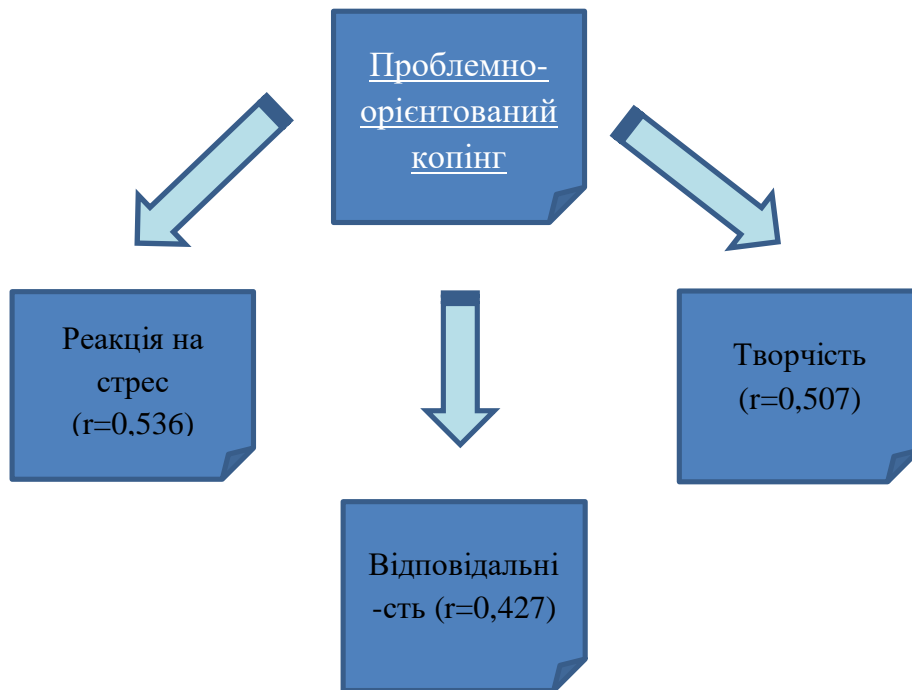
Факультет	Частота	Відсоток	Валідний відсоток	Накопичений відсоток	
Юридичний	Валідні	Песимізм	5	25,0	25,0
		Оптимізм	15	75,0	100,0
		Підсумок	20	100,0	100,0

Отже, бачимо, що студенти, які навчаються на спеціальності «Психологія», розділились: 46 % реагують на стресові події песимістично, а 54 % - оптимістично. Більшість же студентів юридичного факультету сприймають стресові ситуації як можливості розвитку, а 25 % - як бар'єри.

Зробивши *кореляційний аналіз можливих детермінант копінг-поведінки студентів*, подаємо результати:

У студентів-психологів були виявлено такі статистично значущі співвідношення:

Із рисунку нижче (рис. 2.10) бачимо, що є прямі відношення між проблемно-орієнтованим копінгом та деякими ознаками, зокрема: із оптимістичною реакцією на стресові події, творчістю та відповідальністю.



**Рис. 2.10. Кореляційна плеяда взаємоз'язків між подоланням, спрямованим на вирішення проблем та психологічними характеристиками**

Проявився кореляційний зв'язок між *емоційно-орієнтованим та проблемно-спрямованим типами копіngu* ( $r=0,462$ ,  $p=0,013$ ). Це означає, що якщо респондент користується якоюсь однією із цих форм подолання, то також може застосовувати й іншу.

Таблиця 2.7

**Статистично значущі ланки між опануванням, спрямованим на уникнення та психологічними особливостями**

Характеристики	Копінг, орієнтований на уникнення
Повна сім'я	$r= -0,437$ , $p=0,02$
Самооцінка	$r= -0,529$ , $p=0,004$
Задоволеність життям і успіхами	$r= -0,483$ , $p=0,009$
Депресія	$r=0,672$ , $p=0$
Автономність батька	$r= -0,546$ , $p=0,003$

Знання власних ресурсів	$r = -0,505, p = 0,006$
Вміння оновлювати власні ресурси	$r = -0,597, p = 0,001$
Вміння використовувати власні ресурси	$r = -0,545, p = 0,003$

Таблиця 2.7 ілюструє обернений кореляційний зв'язок із наявністю повної батьківської сім'ї. Це свідчить про те, що якщо респондент ріс без одного з батьків або ж втратив когось з них, то існує значна ймовірність, що він використовуватиме копінг з метою ухилення від складнощів, оскільки вже зустрівся із надскладним викликом втрати та зрозумів її невідворотність, а також свою неможливість вплинути на неї.

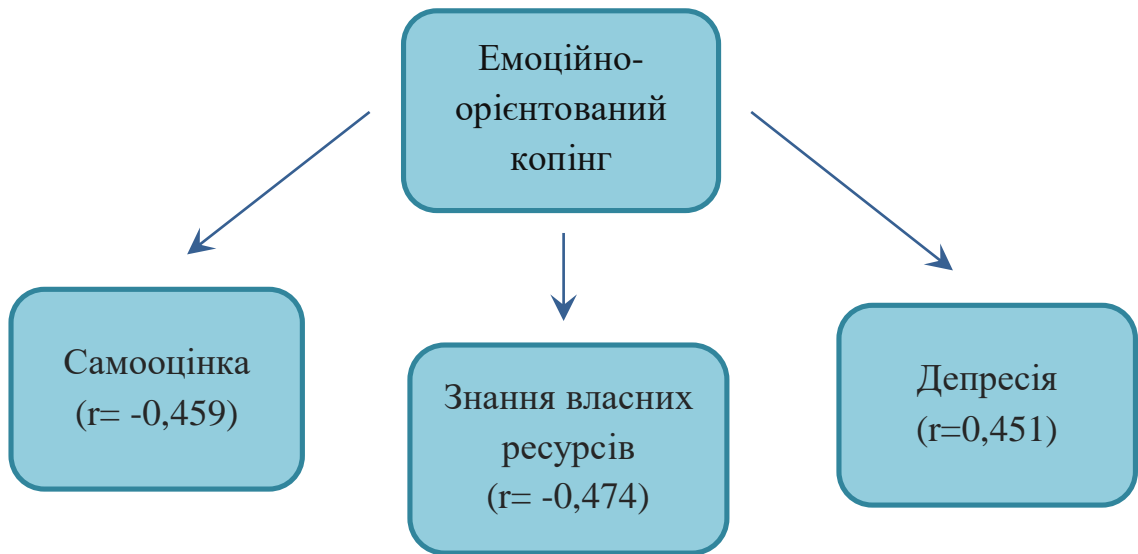
Є обернена кореляція помірного ступеня й із самооцінкою. Тобто, чим більш негативним є ставлення досліджуваного до самого себе, тим частіше він чи вона вдаватиметься до деструктивних способів виходу з кризи. Оскільки критика та самозвинувачення підривають віру у власні сили.

Також виявлено зворотний кореляційний зв'язок і між автономністю батька та копінгом, орієнтованим на уникання. Тато ставиться до сина чи доньки формально, але з позиції деспотичності, помічаючи тільки їх промахи. Тому така поведінка може призводити до завченої безпорадності або ж уникнення спілкування з батьком. І коли стаються події, що вимагають рішучих кроків, респондент вдається до звичної моделі реагування (уникнення або ж заперечення).

Також у таблиці 2.7 зафіксовані й інші статистичні відношення, що відповідають кореляційному аналізу всієї досліджуваної вибірки, описаному вище (див. Таблиця 2.4, ст.)

Дослідження значущих зв'язків між типами копінгу та психологічними рисами *студентів-юристів* показало такі результати:





**Рис. 2.11. Співвідношення між емоційно-спрямованим видом копіngu та психічними характеристиками студентів**

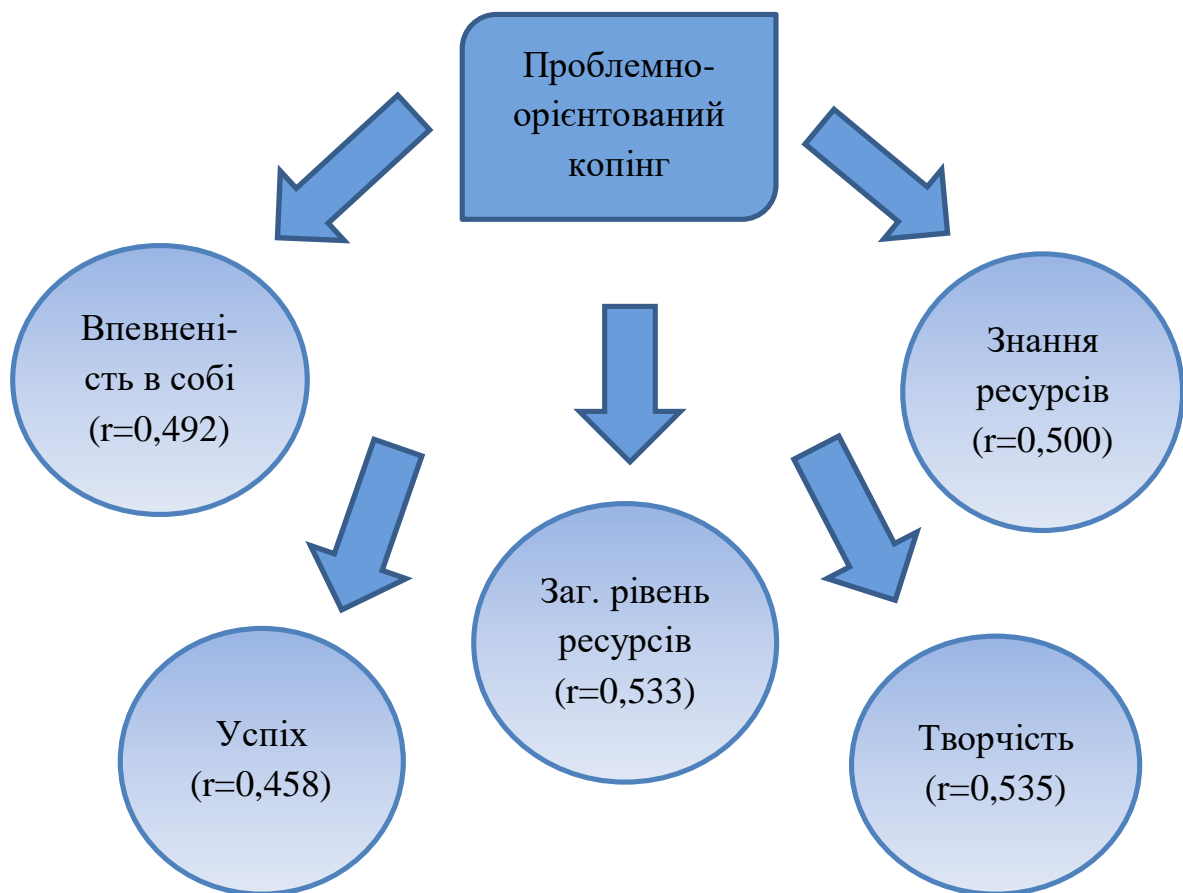
Зауважуємо, що якщо знижується самооцінка досліджуваного, то є значна вірогідність того, що він зверне увагу саме на полегшення емоційного стану, а не на вирішення проблеми. І може це робити як в конструктивний, так і в деструктивний спосіб. Також, чим менше знає респондент про власні ресурси та чим рідше використовує їх, тим вищою є ймовірність, що він використовуватиме заспокійливі засоби чи «випустить пару» на інших людях. Виявлено й вплив депресії на частоту емоційно-направленого копіngu. Власне, причиною депресивних станів може бути придушення емоцій. І застосування такого способу вирішення ситуацій цілком ймовірно, замикатиме це коло.

Було встановлено виражений зворотній кореляційний зв'язок *між копіngом, спрямованим на вирішення проблем та орієнтованим на уникнення копіngом* ( $r=-0,492$ ,  $p=0,027$ ). Це означає, що користування одним, виключатиме можливість послуговування іншим типом опанування. Адже ці різновиди є різними за принципом дій: один сприяє подоланню труднощів, а через інший ці проблеми не вирішуються, і навіть можуть накопичуватися.

Окрім того, за допомогою вивчення статистично значущих співвідношень між подоланням, орієнтованим на уникання та іншими характеристиками було розкрито такі два зв'язки:

- Копінг, спрямований на уникнення та наявність депресії ( $r=0,492$ ,  $p=0,028$ )
- Копінг, орієнтований на уникнення та успіх ( $r= -0,533$ ,  $p=0,015$ )

Звичайно, що депресивний стан обумовлюватиме відхід від проблемних ситуацій, їх ігнорування або очікування на чудо. Про це йшлося вище. Спостерігаємо також від'ємну кореляцію успіху та поведінки, спрямованої на уникання стресових ситуацій. Можна пояснити це тим, що респонденти, які зазнають невдач і мають порівняно невеликі досягнення, з більшою ймовірністю вдаватимуться до копінгу, орієнтованого на уникнення. І навпаки, реалізованість та прагнення до самовдосконалення зменшуватимуть таку залежність.



**Рис. 2.12. Плеяда статистично значущих зв'язків між проблемно-орієнтованою копінг-поведінкою та ресурсами особистості**

Ця плеяда (рис. 2.12) демонструє різноманітні кореляційні співвідношення. Деякі з них збігаються із загально-груповим аналізом всієї вибірки. Але є також і відмінні. До прикладу впевненість у собі також впливає на використання копінгу, спрямованого на роз'язання проблем. Така взаємодія трактується тим, що впевнені та рішучі респонденти усвідомлюють свою відповідальність та участь у зміні ситуації, вони знають, що здатні розвиватись і діяти, спрямовуючи зусилля на пошук найбільш ефективного рішення. Впевненість в собі, дотримання власних переконань та цінностей також можна пов'язати зі ще однією характеристикою, яка корелює із проблемно-орієнтованим подоланням – знанням власних ресурсів. Якщо особистість знає, на що спроможна і чого ще не вміє (свої зони розвитку), то буде діяти розважливо та конструктивно.

Отже, бачимо, що є відмінності між детермінантами копінг-стратегій студентів-психологів та юристів. Останні більш позитивно сприймають стресові обставини, ніж психологи.

На використання студентами спеціальності «Психологія» проблемно-орієнтованого стилю копінгу впливають такі характеристики як оптимістична реакція на стрес, творчість та відповідальність, тоді як у юристів – такі ресурси: впевненість у собі, успіх, творчість, знання власних ресурсів та загальний рівень ресурсності.

На емоційно-спрямованому типі подолання у студентів-юристів негативно позначаються низький рівень самооцінки, депресія та відсутність знань про джерела підтримки. У студентів-психологів ж була помічена позитивна кореляція проблемно-орієнтованого стилю копінгу та емоційно-орієнтованого.

Копінг, направлений на уникнення негативно корелює у студентів-психологів із неповною батьківською сім'єю, невисоким рівнем самооцінки

та задоволеності власним життям і успіхами, наявністю депресії, низьким ступенем автономності батька, незнанням власних ресурсів, браком уміння їх оновлювати та використовувати. У студентів юридичного факультету було виявлено зворотний взаємозв'язок між орієнтованим на уникнення копінгом та подоланням, спрямованим на вирішення проблем, а також невеликими успіхами та наявністю депресії.

#### **2.4. Практичні рекомендації із формування конструктивних навичок виходу зі складних ситуацій**

Н. Єрмакова визначила такі провідні умови формування ефективних копінг-стратегій:

- 1) володіння навичками саморефлексії та самоконтролю;
- 2) усвідомлення власної цінності та прийняття себе;
- 3) наявність впевненості особистості в собі та віри у власні ресурси;
- 4) вміння аналізувати труднощі, що виникають, і можливі шляхи виходу з них;
- 5) вміння правильно визначити перспективні життєві цілі та вміння приймати рішення.

Формування конструктивних копінг-стратегій поведінки в юнацькому віці можливе за допомогою використання методів і методик з різних напрямків практичної психології – арт-терапії, психосинтезу, когнітивно-поведінкової, гуманістичної психотерапії на індивідуальних і групових заняттях.

Подаємо деякі рекомендації щодо розвитку практики використання адаптивних копінг-стратегій:

- Шукайте ресурси, те, що приносить задоволення. Це сприятиме вашій наповненості та силі при зустрічах з труднощами.
- Підвищуйте мотивацію до саморозвитку (відвідування тренінгів, зустрічі з психологом, комунікація з однолітками, авторитетними

особами, перегляд мотиваційних фільмів, читання книг на тематику самовдосконалення і тд.)

- Працюйте над міжособистісними стосунками. Це можна зробити також за допомогою фахівця, розпочавши особисту або ж сімейну психотерапію.
- Пригадуйте успішно вирішені вами ситуації, складні завдання. Це надихатиме та буде збільшувати вашу впевненість у власних силах.
- При стресі та емоційних реакціях застосовуйте релаксаційні вправи (дихання, переключення уваги на предмети поруч, вивільнення енергії через фізичні вправи чи працю, прогулянки, проговорення ситуації з кимось, кому довіряєте, уявлення безпечного місця і тп.)

Одним зі способів є також *аналіз проблеми за моделлю ABC*.

Наша психіка створює нашу реальність. Когнітивна модель стресу пропонує такий погляд, який дає нам інструмент активної роботи зі стресом.

Між негативною емоцією та подією, що її викликала завжди стоїть наша інтерпретація певної події згідно наших цінностей, переконань і установок.

Емоціям треба дозволити існувати, не засуджувати себе за них, бути добрим та співчутливим до себе. А от думки варто аналізувати. Як це зробити?

Випишіть проблему, розібравши у такій послідовності:

Подія —> Думка, переконання —> Наслідок (емоція) \_\_\_\_\_  
 —> Наслідок (поведінка)

Це допоможе відділити думки і ставлення від фактів. Далі їх потрібно співвіднести, перевірити на відповідність один одному. Для цього можна піддати ці переконання сумнівам. Спитайте себе: який ваш життєвий досвід підтверджує цю думку і який досвід її спростовує? Коли і звідки з'явилася ця установка?

Якщо думка буде відповідати ситуації, це допоможе діяти максимально адекватно, а в протилежному випадку - знайти помилку мислення, когнітивне викривлення і його подолати.

### **Вправа «Боротьба протилежностей»**

Мета: навчання прийомів регулювання власної поведінки.

Вправу потрібно робити в парі. Для початку визначте тему дискусії, а потім визначтеся із ролями - хто буде Нападником, а хто - Захисником. Далі учасники сідають обличчям один до одного і починають дискусію. Кожен повинен твердо дотримуватися своєї ролі. Нападаючий має критикувати партнера, лаяти його, повчати, говорити твердим, авторитарним тоном. Захисник – вибачатися, виправдовуватися, пояснювати, чому в нього не виходить все те, що вимагає від нього Нападник.

Дискусія триває 10-15 хвилин. Після цього партнери міняються ролями. Кожному учаснику діалогу потрібно якомога повніше і глибше усвідомити відчуття влади, агресії Нападника і почуття боязкості, приниження, незахищеності Захисника.

Необхідний час: 25 хвилин.

Обговорення: обмін враженнями щодо отриманого досвіду. Зіграні ролі порівнюються з реальною поведінкою в реальному житті.

### **Вправа «Внутрішнє кіно»**

Інструкція. Учасників просять пригадати яку-небудь життєву проблему, що турбує їх на даний момент, вирішення якої вони шукають, і стисло, в одному-двох реченнях, записати суть даної проблеми (2–3 хвилини). Потім їх просять уявити, що їм потрібно написати кіносценарій, який би дозволив екранізувати їх проблему. Сценарій має включати опис 4–5 коротких сцен-кадрів, що відображають сутність проблеми і можливі способи її вирішення.

При підготовці описання кожної зі сцен потрібно дати відповідь на такі запитання:

- 1) Де відбувається дія, які герої беруть в ній участь?
- 2) Які цілі героїв, якими способами вони до них прагнуть?
- 3) Що конкретно вони роблять, що говорять?

Не обов'язково створювати докладний опис, проте ключові моменти кожної зі сцен бажано зафіксувати в письмовій формі.

Коли сценарії готові, учасників просять закрити очі, розслабитися і уявити собі, що вони сидять у кінотеатрі і бачать на екрані кадри, зняті за їх сценарієм (2–3 хвилини). Бажано супроводити цей етап спокійною, розслаблюючою музикою.

Коли ця частина роботи завершена, учасників просять хвилину-дві спокійно посидіти і поміркувати, яке враження справили б на них ці кадри, якщо вони дійсно були б кіноглядачами, і які висновки вони б зробили для себе, побачивши такий кінофрагмент.

Необхідний час: 20–25 хвилин.

Обговорення. Учасників просять висловитися стосовно того, які висновки із цієї справи вони зробили особисто для себе, а також поділитися своїми міркуваннями щодо того, де в житті можна використовувати дану техніку.

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

Щоб забезпечити розвиток ефективної копінг-поведінки у студентської молоді у ЗВО доцільно було б проводити такі заходи: а) психологічні тренінги з розвитку критичності мислення, самоусвідомленості 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 проектів, що передбачають необхідність як самостійної організації своєї діяльності, так і критичного осмислення виконуваних завдань, а також здібностей до вирішення суперечливих ситуацій (якщо такі виникатимуть під час роботи у групах), е) позанавчальні заходи типу конкурсів, змагань, вікторин, що сприяють тренуванню пластичності мислення, лідерських здібностей та здатності до командної роботи.

Багато корисних рекомендацій та вправ також викладено у книзі В. Розова "Адаптивні антистресові психотехнології".

Отже, як бачимо праця над плеканням конструктивних копінг-стратегій стосується різних аспектів нашого життя та особистості, тому для ефективності здобуття та впровадження знань і навичок із даної проблематики у повсякденне життя рекомендується підійти до цього питання комплексно та запланувати стратегії роботи у всіх сферах, на які впливає копінг-поведінка.

## **Висновок до РОЗДІЛУ 2**

Проведене емпіричне дослідження детермінант копінг-стратегій студентської молоді у період війни дає змогу зробити низку наступних висновків.

1. Для забезпечення реалізації завдань емпіричного дослідження нами було сформовано вибірку дослідження, здійснено вибір психодіагностичних опитувальників для визначення наявності депресії, сприйняття респондентами ставлення батьків до них, діагностики мотивації на досягнення успіху та уникнення невдач, виявлення домінантних стилів копінгу, психологічних ресурсів. Також було створено анкету для вияву факторів, які визначають копінг-поведінку особистості.



2. З метою перевірки достовірності та значущості отриманих емпіричних даних було використано методи математичної статистики та комп'ютерної обробки даних, відсотковий аналіз, розрахунок кореляційних зв'язків та порівняльний аналіз. Для опису результатів дослідження було використано методи інтерпретації, класифікації та аналізу даних.

3. Дані, отримані в ході аналізу результатів дослідження, дозволяють стверджувати про часткове підтвердження гіпотези щодо детермінант копінг-стратегій студентської молоді.

4. У межах завдань дослідження також було розроблено рекомендації для формування конструктивної копінг-поведінки у студентів.

5. Таким чином, вважаємо, що поставлені цілі емпіричного дослідження було досягнуто.

## ВИСНОВКИ

Поняття копінгу (від англійського слова «соре» – «перебороти», «впоратися», «подолати») розуміється як когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів у процесі взаємодії людини з довкіллям. Основні завдання копінгу - забезпечення та підтримка зовнішнього та внутрішнього благополуччя особистості.

Дослідники виділяють такі копінг-стратегії:

- копінг, сфокусований на проблемі
- копінг, сфокусований на емоціях
- копінг, спрямований на уникнення
- проактивний копінг
- копінг, спрямований на пошук соціальної підтримки

Копінг-поведінка реалізується засобом використання копінг-стратегій на основі копінг-ресурсів, що виступають чинниками обрання цих стратегій.

Копінг-ресурси особистості можна поділити на: фізичні (витривалість); соціальні (індивідуальна соціальна мережа, соціально-підтримуючі системи); психологічні (переконання, стійка самооцінка, товарицькість, інтелект, мораль, гумор, рефлексивність); матеріальні (гроші, власність)

Репертуар копінг-стратегій особистості не є сталим і змінюється впродовж життя.

Виділяють кілька груп факторів, які детермінують копінгову поведінку: особливості особистості (темперамент, рівень тривожності, тип мислення, особливості локус контролю, спрямованість характеру, установки, переживання, досвід тощо), характер соціальної взаємодії, культурний контекст та ін. Використання активних чи пасивних поведінкових стратегій подолання також залежить від гендерних, вікових, міжкультурних характеристик, сфери діяльності та значущості життєвої події для людини.

За результатами аналізу досліджень, висвітлених у 3-ому підрозділі, можна сказати, що студенти вдаються до різних копінг-стратегій. І це, на

нашу думку, залежить від особистості самої молоді людини, умов виховання та життя, наявних у неї ресурсів та соціального оточення.

Також було систематизовано чинники копінг-поведінки та представлено у вигляді таблиці.

Було проведено емпіричне дослідження детермінант копінг-стратегій студентської молоді у період війни. В процесі дослідження було використано такий методичний інструментарій: "Шкала депресії" А. Бека, «Поведінка батьків і ставлення підлітків до них» Е. Шафера (в адаптації О. Угрин), "Орієнтація на досягнення успіху" та "Орієнтація на уникнення невдач" Т. Елерса, "Brief COPE" Ч. Карвера (адаптація М. Кліманської, І. Галецької), опитувальника психологічної ресурності особистості О. Штепи, авторської анкети для визначення факторів, які впливають на копінг-поведінку студентів.

Для перевірки достовірності отриманих емпіричних даних було використано методи математичної статистики, зокрема рорахунок відсоткових характеристик та кореляційних зв'язків, а також порівняльний аналіз.

Було встановлено, що 58 % респондентів вважають, що їхній спосіб життя частково схожий до способу життя їхніх батьків. 38 % осіб думають, що їхній спосіб життя відрізняється від стратегій життя батьків. А 4 % зазначили, що їх поведінка та стратегії подібні на дії їхніх батьків.

Дослідження мотивації на досягнення успіху показало такі результати: 6 % респондентів мають низький рівень цього типу мотивації. Найбільша частка досліджуваних (44 %) із середнім рівнем мотивації на досягнення успіху. 29 % молоді демонструє помірно високий ступінь мотивації на успіх. У 21 % виражений занадто високий рівень мотивації на досягнення успіху. Результати діагностики мотивації на уникнення невдач такі: 16,5 % респондентів з низьким рівнем цього виду мотивації. У 44 % студентів виявлено середній рівень мотивації на невдачі. 23 % молоді демонструють

помірно високий ступінь мотивації на уникнення невдач. І в 16,5 % студентів встановлено занадто високий рівень мотивації на очікування невдач.

За результатами опитувальника "Brief COPE" у найбільшій кількості респондентів виявлено середній рівень усіх трьох видів копінгу.

67 % досліджуваних використовують тактики опанування, спрямовані на зміну стресових ситуацій. Але також можуть застосовувати й інші види копінгу. 29 %, що мають високий рівень проблемно-орієнтованого копінгу, володіють психологічною силою, стійкістю, практичним підходом до подолання труднощів.

У 94 % студентської молоді встановлено середній рівень емоційно-спрямованого копінгу. 6 % респондентів, у яких виражений високий рівень емоційно-орієнтованого копінгу.

29 % студентів властиво конфронтувати із стресовими обставинами, вони не бояться діяти. Однак більшість студентів все ж часами вдаються до відходу від проблем, особливо якщо такі ситуації вимагають великої кількості ресурсів. 10,5 % схильні до заперечення ситуації, поведінкової відстороненості або ж вживання алкоголю.

За результатами кореляційного аналізу можна сказати, що найбільша кореляція помірної сили є між проблемно-спрямованим подоланням та творчістю. Це свідчить про те, що чим вищий рівень останньої, тим більша ймовірність, що особистість буде шукати різноманітні шляхи виходу із складних ситуацій. А також співвідношення між наявністю депресії та копінгом, орієнтованим на уникнення.

При порівняльному аналізі було засвідчено відмінності між детермінантами копінг-стратегій студентів-психологів та юристів. Останні більш позитивно сприймають стресові обставини, ніж психологи.

На використання студентами спеціальності «Психологія» проблемно-орієнтованого стилю копінгу впливають такі характеристики як оптимістична реакція на стрес, творчість та відповідальність, тоді як у

юристів – такі ресурси: впевненість у собі, успіх, творчість, знання власних ресурсів та загальний рівень ресурсності.

На емоційно-спрямованому типі подолання у студентів-юристів негативно позначаються низький рівень самооцінки, депресія та відсутність знань про джерела підтримки. У студентів-психологів ж була помічена позитивна кореляція проблемно-орієнтованого стилю копінгу та емоційно-орієнтованого.

Копінг, направлений на уникнення негативно корелює у студентів-психологів із неповною батьківською сім'єю, невисоким рівнем самооцінки та задоволеності власним життям і успіхами, наявністю депресії, низьким ступенем автономності батька, незнанням власних ресурсів, браком уміння їх оновлювати та використовувати. У студентів юридичного факультету було виявлено зворотний взаємозв'язок між орієнтованим на уникнення копінгом та подоланням, спрямованим на вирішення проблем, а також невеликими успіхами та наявністю депресії.

З метою формування конструктивної копінг-поведінки у студентів було розроблено ряд психологічних рекомендацій, які можуть використовуватись практичними психологами та педагогічними працівниками у процесі консультування чи підтримки студентів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Афанасьєва Н. Є., Ричкова Л. В. Особливості копінгових стратегій адаптації курсантів і студентів УЦЗУ. 2009. Вип. 6. С. 3–11.
2. Вдовиченко А.В. Особливості копінг-поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки. 2013. № 114. С. 17–20.
3. Дідух М. М. Конструктивна копінг-поведінка слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях: дис. канд. психол. наук: 19.00.06 – юридична психологія. Київ, 2018. 222 с.
4. Дубчак Г.М. Аналіз стратегій копінг-поведінки сучасних студентів //Актуальні проблеми психології: Збірник наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2018. – Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип.18. С. 55-63.
5. Єрмакова Н.О. Копінг поведінка як особистісний ресурс у кризових ситуаціях життя. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій. Психологічна теорія і практика : монографія. Суми: Вид-во СумДПУ. 2017. С. 277-298
6. Камінська О. В. Особливості копінг-стратегій у студентів із різним рівнем успішності навчальної діяльності. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки» 1 (1), с. 72-77, 2018
7. Карамушка, Л. М., Снігур, Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. 2020. Том I: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. 55, 23-30.
8. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності

- військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.
9. Корнієнко І.О. Генеза опанувальної поведінки у життєвому просторі особистості. Дис. докт. психолог. наук: 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2018. 524 ст.
  10. Корнієнко І.О. Дослідження копінг–стратегій студентів з різним рівнем тривожності в ситуації іспиту. Проблеми сучасної психології. 2012. Вип. 18. С. 395-407
  11. Лук'янова М.В. Види стратегій опанування та їх динаміка // Актуальні проблеми психології. 2017. Т. 7. Вип. 16. С. 89–92.
  12. Мартинюк І.А. Психологічні особливості студентського віку / Психологія стресостійкості студентської молоді: монографія / За заг. ред. В. Шмаргуна. К.: НУБіП України, 2019. С. 55–64.
  13. 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.
  14. Маслоу А. Мотивація і особистість. К.: ТОВ "Видавництво "Логос", 2018 478 с.
  15. Орищин-Буждиган Л.С. Математичні методи у психології: практичний посібник. Л.: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2018. 180 с.
  16. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / За ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. С: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.

17. Пічурін В.В. Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015. № 2. С. 53-59.
18. Похлєстова, О.Ю. Копінг як функція стресостійкості особистості. Актуальні проблеми психології в закладах освіти, 2019, Т. 9, С. 291–299
19. Рисинець Т.П. Етимологія категорій «Механізми психологічного захисту» та «копінг-стратегії» // Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка. 2012. Вип. 1. С. 119–123.
20. Родіна Н.В. Особистісні характеристики як ресурси долаючої поведінки. Огляд деяких сучасних теорій копіngu / Проблеми сучасної психології. 2010. № 7. С. 608-633
21. Родіна Н. В. Роль проактивного копіngu в подоланні особистістю життєвої кризи. Вісник Одеського національного університету. 2011. Т. 16, В. 17. С. 68-79.
22. Стельмашук Х.Р. Психологічні фактори подолання стресу. Проблеми сучасної психології. 2015. Вип. 29. - С. 671-684
23. Титаренко Т.М. Від чого залежить опанування. Життєвий світ особистості у межах і за межами буденності. Київ, 2003. С. 259–262.
24. Ткачишина, О.Р. Формування конструктивної поведінки особистості в умовах невизначеності. Вчені записки Таврійськ. нац. ун-ту ім. В.І. Вернадського, 2022. 33(72) (2). с. 123-127
25. Ткачук Т. А. Аналіз наукових підходів до вивчення копінг-поведінки особистості: зб. наук. праць; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Том 12. Вип.19. К: Гнозис, 2014. С. 323 – 330.
26. Ткачук Т. А. Гендерні особливості копінг-поведінки чоловіків та жінок / Т. Ткачук, А. Мягких // Humanitarium : зб. наук. пр. / МОН України, ДВНЗ "Переяслав-Хмельниц. держ. пед. ун-т ім. Г. Сковороди" ; 2019. - Т. 42. Вип. 1. Психологія. - С. 181-188



27. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Бердянськ, БДПУ, 2016. – 193 с.
28. 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.
29. Шебанова В.І. Копінг-поведінка і механізми подолання стресу. Наукові студії із соціальної та політичної психології. - 2011. - Вип. 26. - С. 289-296.
30. Шебанова В.І., Діденко Г.О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях // Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць. 2018. Том 39. С. 368–379.
31. Шевченко С.В., Варіна Г.Б. Особливості дослідження копінг-стратегій майбутніх фахівців в проєкції збереження психологічної безпеки особистості. Актуальні проблеми формування творчої особистості педагога в контексті наступності дошкільної та початкової освіти: збірник матеріалів VI Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції. 2022. с. 653-656
32. Штепа О. С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць К-ПНУ ім. І. Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. К.-П.: Аксіома, 2018, Вип. 39. С 380-399
33. Al-Sayaghi K.M, Atrous M.H, Alkaluby E.A, Albakoor F.A, Al-Hebshi A, Aloush S.M, Al-Dubai S.A, Alkhalaf M.J, Fadlalmola H.A. Relationship between Self-Esteem and Stress Coping Strategies among Internship Nursing Students. Open Access Maced J Med Sci. 2023 Jan 02; 11(G):26-32

34. Anderson, C.R. (1977) Locus of Control, Coping, Behaviors and Performance in a Stress Setting: A Longitudinal Study. *Journal of Applied Psychology*, 62, 446-451
35. Aspinwall LG, Taylor SE. 1997. A stitch in time: self-regulation and proactive coping. *Psychol. Bull.* 121:417–36
36. Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1992). Modeling cognitive adaptation: A longitudinal investigation of the impact of individual differences and coping on college adjustment and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 989–1003
37. Bandura A. On the functional properties of perceived self-efficacy revisited. *Journal of management*. 2012. Vol. 38. p. 9-44
38. Bandura, A. Self regulation of motivation through anticipatory and selfregulatory mechanisms. In R. A. Dienstbier (Ed.), *Perspectives on motivation: Nebraska symposium on motivation*. 1991, Vol. 38, pp. 69-164). L: University of Nebraska.
39. Barr, R. G., Young, S. N., Wright, J. H., Gravel, R., & Alkawaf, R. (1999). Differential calming responses to sucrose taste in crying infants with and without colic. *Pediatrics*, 103, 68-75.
40. Bastian V.A, Burns N.R, Nettelbeck T. Emotional intelligence predicts life skills, but not as well as personality and cognitive abilities. *Personal Individual Difference* .2005; 39 (6) p. 1135-1145.
41. Carver C.S., J. Connor-Smith. Personality and coping. *Annual review of psychology*, 2010, Vol. 61, P. 679-704
42. Carver, C. S. You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 1997, 4(1), P. 92– 100.
43. Cobb S. Social support as a moderator of life stress / *Psychosom. Med.* 1976. Vol. 38. P. 300–314.
44. Compas B. E., Connor-Smith J. K., Saltzman H., Thomsen A. H., and Wadsworth M. E.. *Coping With Stress During Childhood and Adolescence:*

- Problems, Progress, and Potential in Theory and Research. *Psychological Bulletin*, 2001, Vol. 127, No. 1, p. 87-127
45. Daniels, A. Z., & Holtfreter, K. (2019). Moving beyond anger and depression: The effects of anxiety and envy on maladaptive coping. *Deviant Behavior*, 40(3), 334–352
  46. Dolcos, F., Hohl, K., Hu, Y. et al. Religiosity and Resilience: Cognitive Reappraisal and Coping Self-Efficacy Mediate the Link between Religious Coping and Well-Being. *J Relig Health* 60, 2892–2905 (2021).
  47. Doron J., Thomas-Ollivier V., Vachon H., Fortes-Bourbousson M. Relationships between cognitive coping, self-esteem, anxiety and depression: A cluster-analysis approach. *Personality and Individual Differences*, 2013, 55 (5), pp.515-520
  48. Edwards D, Burnard P, Bennett K, Hebden U. Longitudinal study of stress and self-esteem in student nurses. *Nurse Educ Today*. 2010; 30(1): 78-84
  49. Freire, C., Ferradás, M. M., Núñez, J. C., Valle, A., and Vallejo, G. (2019). Eudaimonic well-being and coping with stress in university students: the mediating/moderating role of self-efficacy. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 16:48
  50. Fromm E. *Man for Himself: An Inquiry Into the Psychology of Ethics*. Open Road Media. 2013. 320 p.
  51. Frydenberg E. *Beyond Coping. Meeting goals, visions and challenges*. Oxford University Press, 2002 p. 176
  52. Frydenberg, E., & Lewis, R. (1991). Adolescent Coping Styles and Strategies: Is There Functional and Dysfunctional Coping? *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 1, p. 1-8.
  53. Frydenberg E., Lewis R. Relations among well-being, avoidant coping, and active coping in a large sample of Australian adolescents. *Psychological reports*. 2009, Vol. 104, p. 745-758

54. Góngora-Coronado E. A., Vásquez-Velázquez I. I. From Coping with Stress to Positive Coping with Life: Theoretical Review and Application. *Psychology*, Vol.9 No.15, 2018, p. 2909-2932
55. Greenberger E., Steinberg L. When teenagers work. The psychological and social costs of adolescent employment. N.Y. Basic Books. 2017.
56. Guglielmucci, F., Monti, M., Franzoi, I. G., Santoro, G., Granieri, A., Billieux, J., & Schimmenti, A. (2019). Dissociation in problematic gaming: A systematic review. *Current Addiction Reports*, 6(1), 1–14
57. Haan N. Coping and defending. Process of self-environment organization. New York San Francisco-London: Academic Press, 1977. P. 12-24.
58. Hardie, E. A., Critchley, C., & Swann, K. (2007). Self-coping complexity: The role of relational, individual and collective self-aspects and corresponding coping styles in stress and health. *Current Research in Social Psychology*, 12(10), 134–150
59. Heim, E. (1998). Coping - State of knowledge in the nineties. 321-337.
60. Hobfoll S. Conservation of resources theory: its implication for stress, health, and resilience / S. Folkman (ed.). *The Oxford handbook of stress, health, and coping*. N.Y.: Oxford University Press, 2011, pp 127-147
61. Israel-Cohen, Y., Kaplan, O., Noy, S., & Kashy-Rosenbaum, G. (2016). Religiosity as a moderator of self-efficacy and social support in predicting traumatic stress among combat soldiers. *Journal of Religion and Health*, 55(4), 1160–1171
62. Karaca A, Yildirim N, Cangur S, Acikgoz F, Akkus D. Relationship between mental health of nursing students and coping, self-esteem and social support. *Nurse Educ Today*. 2019; 76: 44-50
63. Kobylińska, D., and Kusev, P. Flexible emotion regulation: how situational demands and individual differences influence the effectiveness of regulatory strategies. *Front. Psychol., Sec. Personality and Social*

- Psychology. Volume 10. Article 72. 2019.  
<https://psycnet.apa.org/doi/10.3389/fpsyg.2019.00072>
64. Krok, D. (2007). Relacje między wymiarem religijnym i duchowym jednostek a ich osobowością [Relationships between religious and spiritual dimensions of individuals and their personality]. In S. Rabiej (Ed.), *Ad Christianorum unitatem fovendam* (pp. 217–233). Opole: Redakcja Naukowa WT UO.).
  65. Krok D. (2008) 'The role of spirituality in coping: Examining the relationships between spiritual dimensions and coping styles. *Mental Health, Religion & Culture*,11:7,643-653
  66. Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York, Springer. 460 p.
  67. Lazarus R. S. *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill, 1966. 466 p.
  68. Lazarus R. S. The concept of coping / R. S. Lazarus, S. Folkman // *Monat A. and Richard S. Lazarus. Stress and Coping*. New York, 1991. P. 189 – 206.
  69. Lehr U. M., Thomae H. *Alltagspsychologie: Aufgaben, Methoden, Ergebnisse*. Verlag. Academic in Wissenschaftliche Buchgesellschaft. 1991, 261 Seiten (pages)
  70. Lehr U., Thomae H. *Konflikt, seelische Belastung und Lebensalter*. VS Verlag für Sozialwissenschaften Wiesbaden. *Forschungsberichte des Landes Nordrhein-Westfalen*. 1965, Vol. 1455. 108 p.
  71. Maslow, A. H. *Motivation and personality*. Longman (Third ed.) 1987, 366 p.
  72. Morales-Rodríguez F. M and Pérez-Mármol JM (2019) The Role of Anxiety, Coping Strategies, and Emotional Intelligence on General Perceived Self-Efficacy in University Students. *Front. Psychol.* 10:1689. doi: 10.3389/fpsyg.2019.01689

73. Moos, R.H. and Schaefer, J.A. Coping Resources and Processes: Current Concepts and Measures. In: Goldberger, L. and Breznitz, S., Eds., *Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects*, 2nd Edition, The Free Press, New York, 1993, P. 234-257.
74. Murphy L. Coping vulnerability and residence in childhood. *Coping and adaptation* – New York, 1974, 420 p.
75. Nes, L. S., & Segerstrom, S. C. (2006). Dispositional Optimism and Coping: A Meta-Analytic Review. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 235-251.
76. Pearlin, L. I., & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19(1), 2–21.
77. Reed D. J.. Coping with occupational stress: the role of optimism and coping flexibility. *Psychology Research and Behavior Management*, 2016. Vol. 9:, p. 71-79
78. Repetti RL, Taylor SE, Seeman TE. 2002. Risky families: family social environments and the mental and physical health of offspring. *Psychol. Bull.* 128: 330–66
79. Rogers P, Qualter P, Phelps G, Gardner K. Belief in the paranormal, coping and emotional intelligence. *Pers.Individ.Dif.* 2006; 41(6):1089-1105.
80. Ron, P. and Rovner, M. (2014) The Relationship between Self-Esteem, Sense of Mastery and Humor as Personal Resources and Crisis-Coping Strategies in Three Generations. *Advances in Aging Research*, 3, 160-171
81. Ryff, C.D. Beautiful ideas and the scientific enterprise: Sources of intellectual vitality in research on eudaimonic well-being. In *Handbook of Eudaimonic Well-Being*; Vitterso, J., Ed.; Springer: Basel, Switzerland, 2016; pp. 95–107
82. Seiffge-Krenke, I., Aunola, K., & Nurmi, J.-E. (2009). Changes in stress perception and coping during adolescence: The role of situational and personal factors. *Child Development*, 80, 259-279.

83. Selye H. *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill, 1984, 544 p.
84. Shamne A.V. The features of coping behavior and frustrating reactions of teenagers // *European science review. Scientific journal*. Vienna, 2014. N 1. S. 116–122.
85. Shankland, R., Genolini, C., Riou, L., Guelfi, J., and Ionescu, S. (2010). Student adjustment to higher education: the role of alternative educational pathways in coping with the demands of students life. *High. Educ.* 59, 353–366
86. Shelley E. Taylor and Annette L. Stanton. Coping Resources, Coping Processes, and Mental Health. *Annual Review of Clinical Psychology* 2007 3:1, 377-401
87. Skinner, E. A., & Wellborn, J. G. Coping during childhood and adolescence: A motivational perspective. In D. L. Featherman, R. M. Lerner, & M. Perlmutter (Eds.), *Life-span development and behavior*, 1994. Vol. 12, pp. 91–133.
88. Skinner, E.A., & Zimmer-Gembeck, M.J. (2007). The development of coping. *Annual Review of Psychology*, 58, 119–144
89. Stallman M (2008) Prevalence of psychological distress in university students: implications for service delivery. *Aust Fam Physician* 37: p. 673–677
90. Sun J, Buys N, Stewart D Shum D (2011) Mediating effects of coping, personal belief, and social support on the relationship among stress, depression, and smoking behaviour in university students. *Health Educ Vol.* 111 p.133–146
91. Taylor S.E, Seeman T.E. 1999. Psychosocial resources and the SES-health relationship. In *Socioeconomic Status and Health in Industrial Nations: Social, Psychological, and Biological Pathways*, ed. N Adler, M Marmot, B McEwen, J Stewart, pp. 210–25. New York: N.Y. Acad. Sci.)

92. Thomaе, H. (1953). 'Uber Daseinstechniken sozial auffalliger Jugendlicher' [On living techniques of socially disturbed juveniles], *Psychologische Forschung*, 23: 11-33.
93. Turner J., Bartlett D., Andiappan M., Cabot L. (2015). Students' perceived stress and perception of barriers to effective study: impact on academic performance in examinations. *Br. Dent. J.* 219 p. 453–458.
94. Vaez M, Laflamme L (2008). Experienced stress, psychological symptoms, self-rated health and academic achievement: A longitudinal study of Swedish university students. *Soc Behav Personal* 36: p. 83–196.
95. Vaillant G. E. Ego mechanisms of defense and personality psychopathology. *Journal of abnormal psychology*. 1994. Vol. 103 (1). P. 44-50
96. Willi, J., Heim, E. *Psychosoziale Medizin: Gesundheit und Krankheit in bio-sozialer Sicht*. Springer. 1986. No 1. P. 132–137.)
97. Wong P. T Effective management of life stress: The resource-congruence model // *Stress Medicine*. 1993. Vol. 9. 51-60 pp.
98. Wong P.T., G. T. Reker, E. J Peacock. A resource-congruence model of coping and the development of the coping schemas inventory. *Handbook of multicultural perspectives on stress and coping*, Springer. 2006 p. 223-283