

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки
Кафедра загальної та соціальної психології

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ
ЮНАКІВ ТА ДІВЧАТ**

Кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
першого рівня ЗФН
спеціальності 053 Психологія
Олександра МАЖАРА

Науковий керівник:
завідувач кафедри теоретичної
психології, доктор
психологічних наук, професор
Зоряна КОВАЛЬЧУК

Рецензент
кандидат психологічних наук,
доцент
Олена ВАВРИНІВ

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
«__» _____ 2025 р., протокол № ____
Завідувач кафедри загальної та соціальної психології
доктор психологічних наук, професор
_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

АНОТАЦІЯ

Мажара О.Д. Психологічні чинники формування копінг-стратегій юнаків та дівчат. Кваліфікаційна робота присвячена вивченню психологічних чинників, що впливають на формування копінг-стратегій у юнацькому віці. Досліджено особливості вибору стратегій подолання стресових ситуацій юнаками та дівчатами, визначено зв'язок між копінг-поведінкою та такими психологічними характеристиками, як критичне мислення, комунікативні та організаційні здібності, готовність до вирішення конфліктів. У ході теоретичного аналізу обґрунтовано поняття копінг-стратегій, їхню класифікацію за рівнем адаптивності та особливості прояву в юнацькому віці. Проведене емпіричне дослідження засвідчило, що більшість молоді схильні застосовувати копінг, орієнтований на розв'язання проблеми, проте значна частка студентів також використовує стратегії управління емоціями та уникнення. Виявлено, що розвиток критичності мислення, організаційних здібностей та конфліктологічних навичок сприяє формуванню конструктивних копінг-стратегій. Розроблена психокорекційна програма спрямована на розвиток адаптивних стратегій подолання стресу через тренінги, практичні заняття та методи формування гнучкості мислення й емоційної регуляції. Отримані результати можуть бути використані в освітньому процесі та психологічному консультуванні для підтримки молоді у формуванні ефективної поведінки в стресових ситуаціях.

Ключові слова: копінг-стратегії, юнацький вік, чинники формування, конструктивна поведінка, стресова ситуація.

Mazhara O.D. Psychological factors in the formation of coping strategies in boys and girls. The qualification work is devoted to the study of psychological factors that influence the formation of coping strategies in adolescence. The features of the choice of strategies for overcoming stressful situations by boys and girls were investigated, the relationship between coping behavior and such psychological characteristics as critical thinking, communicative and organizational skills, and readiness to resolve conflicts was determined. In the course of theoretical analysis, the concept of coping strategies, their classification by level of adaptability and features of manifestation in adolescence were substantiated. The conducted empirical study showed that most young people tend to use coping focused on solving the problem, but a significant proportion of students also use emotion management and avoidance strategies. It was found that the development of critical thinking, organizational skills, and conflict skills contributes to the formation of constructive coping strategies. The developed psychocorrectional program is aimed at developing adaptive strategies for overcoming stress through training, practical classes and methods of forming flexibility of thinking and emotional regulation. The results obtained can be used in the educational process and psychological counseling to support young people in forming effective behavior in stressful situations.

Keywords: coping strategies, adolescence, forming factors, constructive behavior, stressful situation.

ЗМІСТ

Вступ.....	4
Розділ 1. КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ ТА ЇХ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНА ОСНОВА	8
1.1. Особливості формування копінг-стратегій в юнацькому віці.....	8
1.2. Категорія копінг-стратегій в науковій літературі	13
1.3. Причини формування копінг-стратегій особистості	19
Висновки до розділу 1.....	22
 Розділ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	24
2.1. Обґрунтування та методики дослідження.....	24
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	32
2.3. Психокорекційна програма розвитку конструктивних копінг-стратегій у юнацькому віці	37
Висновки до розділу 2.....	
Висновки	
 Список використаних джерел.....	
Додатки.....	

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасному світі молодь стикається з численними викликами, які вимагають від неї розвинених навичок подолання стресових ситуацій. Період юності є важливим етапом становлення особистості, коли відбувається активний пошук ефективних способів реагування на труднощі. Формування копінг-стратегій визначає здатність юнаків і дівчат справлятися зі стресом, впливати на власний емоційний стан та адаптуватися до соціального середовища. Саме тому дослідження психологічних чинників, що обумовлюють вибір копінг-стратегій у молоді, набуває особливої актуальності.

Різні психологічні особливості, такі як рівень емоційної регуляції, самооцінка, темперамент та когнітивний стиль, можуть значно впливати на стратегії подолання труднощів. Юнаки і дівчата демонструють відмінності у використанні копінг-стратегій, що зумовлено як індивідуально-психологічними, так і соціокультурними факторами. Аналіз цих особливостей дозволяє не лише глибше зрозуміти механізми адаптації молоді до стресових ситуацій, а й сприяти розробці психологічних програм підтримки та розвитку ефективних стратегій подолання труднощів.

Значна увага у наукових дослідженнях приділяється питанням гендерних відмінностей у виборі копінг-стратегій. Дослідження свідчать, що дівчата частіше використовують емоційно-орієнтовані стратегії, тоді як юнаки більше схильні до проблемно-орієнтованих методів подолання труднощів. Водночас вплив особистісних характеристик, сімейного виховання та соціального середовища визначає індивідуальні відмінності у стресостійкості та адаптаційних можливостях молоді.

Отже, вивчення психологічних чинників формування копінг-стратегій юнаків і дівчат є важливим як для теоретичної психології, так і для практичного застосування. Результати такого дослідження можуть бути використані у сфері психологічного консультування, педагогічної діяльності та профілактичної

роботи з молоддю, сприяючи їх емоційному благополуччю та розвитку стресостійкості.

Першим, хто почав досліджувати тему копінг-стратегій у світі, був Річард Лазарус (Richard Lazarus). У 1966 році він разом із співробітниками розробив теорію психологічного стресу та копіngu, де вперше описав механізми подолання стресових ситуацій. Лазарус визначав копінг як когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання внутрішніх або зовнішніх вимог, які перевищують ресурси людини.

Разом із Сьюзанн Фолкман (Susan Folkman) у 1984 році він розробив дві основні категорії копінг-стратегій: проблемно-орієнтований копінг (спрямований на зміну ситуації) та емоційно-орієнтований копінг (спрямований на регуляцію емоцій). Їхня праця «*Stress, Appraisal, and Coping*» (1984) стала класичною у дослідженні копінг-поведінки та визначила напрям подальших наукових досліджень у цій сфері.

В Україні дослідження копінг-стратегій набули поширення в останні десятиліття, однак визначити конкретного вченого, який першим розпочав такі дослідження, складно через відсутність чітко задокументованих даних. Серед українських дослідників, які зробили значний внесок у вивчення копінг-стратегій, можна відзначити Л. Карамушку та Ю. Снігур. Вони досліджували питання стрес-долаючої поведінки та копінг-стратегій, зокрема в контексті організаційної та економічної психології.

Попри значний інтерес до проблеми копінг-поведінки, питання її вікової специфіки, детермінант та особливостей у студентському віці залишаються недостатньо дослідженими. Водночас соціальні умови розвитку студентської молоді, а також ключові вікові психологічні характеристики, такі як висока активність, розвинене теоретичне мислення, підвищена сприйнятливність до впливів та орієнтація на майбутнє, вказують на необхідність посиленої уваги до формування ефективних копінг-стратегій у закладах вищої освіти.

Формування продуктивних копінг-стратегій є важливим чинником підготовки майбутніх фахівців, оскільки воно сприяє розвитку стресостійкості

та адаптивності в умовах професійної діяльності. Однак відсутність достатньо розроблених підходів до цієї проблеми у студентському віці зумовила вибір теми дослідження: **«Психологічні чинники формування копінг-стратегій юнаків та дівчат».**

Об'єкт дослідження – копінг-поведінка юнаків та дівчат.

Предмет дослідження – психологічні чинники формування копінг-поведінки особистості юнацького віку.

Мета дослідження – з'ясувати, які особистісні якості стають психологічними чинниками формування копінг-поведінки в юнацькому віці.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати літературу в темі ефективності копінг-стратегій в юнацькому віці.
2. Виокремити психологічні чинники формування копінг-поведінки особистості юнацького віку.
3. Провести емпіричне дослідження заявленої проблеми.
4. Розробити психокорекційну програму формування ефективної копінг-поведінки в юнацькому віці.

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

Теоретичне значення дослідження.

Дослідження психологічних чинників формування копінг-стратегій юнаків та дівчат має важливе теоретичне значення, оскільки сприяє поглибленню наукових уявлень про механізми адаптації до стресових ситуацій у різні періоди молодого віку. Воно розширює існуючі підходи до вивчення вікових та гендерних особливостей копінг-поведінки, дозволяючи визначити психологічні детермінанти, що впливають на вибір стратегій подолання труднощів. Отримані результати можуть стати основою для подальших досліджень у сфері вікової, соціальної та практичної психології, зокрема для розробки моделей формування ефективних копінг-стратегій.

Практичне значення дослідження.

Практична цінність роботи полягає у можливості використання її результатів у розробці психодіагностичних методик та корекційно-розвивальних програм, спрямованих на формування адаптивних копінг-стратегій у юнаків та дівчат. Отримані дані можуть бути застосовані у сфері освіти, зокрема у діяльності психологів закладів вищої освіти, що працюють із студентською молоддю. Також результати дослідження можуть бути корисними для тренерів з особистісного розвитку, консультантів та фахівців, які допомагають молоді справлятися зі стресом та життєвими викликами. Використання цих напрацювань сприятиме підвищенню рівня психологічного благополуччя та формуванню здорових стратегій подолання труднощів у молодіжному середовищі.

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

Розділ 1.

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ ТА ЇХ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНА ОСНОВА

1.1. Особливості формування копінг-стратегій в юнацькому віці

Термін «копінг» походить від англійського слова «cope», що означає «долати труднощі». Вперше його почали використовувати Р. Лазарус та С. Фолькман, визначаючи копінг-стратегії як способи керування та регулювання взаємин із навколишнім середовищем [27].

На думку І. Марціновської, у закордонних дослідженнях поняття coping означає індивідуальний підхід до подолання складних ситуацій, який визначається особистісними переконаннями, значущістю ситуації для людини та її психологічними можливостями. Вітчизняні дослідники розглядають копінг як механізм подолання стресу або стресоподолання [27].

В. Пузанова, спираючись на дослідження Н. Дубинко, виділяє кілька ключових характеристик копінг-поведінки: її спрямованість (локус контролю), сферу психічної діяльності, в якій відбувається подолання (зовнішні дії, уявлення або емоції), ефективність стратегії (чи допомагає вона розв'язати проблему), тривалість отриманого результату (остаточне вирішення ситуації або її повторення в майбутньому) та тип ситуації, що провокує використання копінг-стратегії (кризова або повсякденна) [31].

А. Маслоу зазначав, що вибір активних способів реагування на стрес підвищує шанси мінімізувати його вплив на особистість. Важливими факторами, які визначають ефективність копінг-поведінки, є «Я-концепція», рівень емпатії, локус контролю та вплив соціального середовища [27].

За концепцією Лазаруса, основна функція копінг-стратегій – підтримка фізичного та психічного здоров'я, збереження внутрішнього благополуччя та гармонійних соціальних взаємин [27; 31; 33; 34; 36].

Аналізуючи різні підходи до копінг-поведінки, робимо висновок, що її головна мета – допомогти людині пристосуватися до вимог ситуації, ефективно керувати нею, послаблювати її вплив або звикати до неї, зменшуючи стресові

прояви. Самопочуття людини безпосередньо залежить від того, яку копінг-стратегію вона обирає в момент зіткнення зі складною ситуацією. Активні стратегії сприяють покращенню стану, тоді як уникнення проблеми та використання пасивних підходів, орієнтованих лише на зменшення емоційного напруження, можуть погіршувати психологічний стан і підсилювати негативні прояви [27].

Б. Бірон, аналізуючи значення проактивного копіngu, підкреслює його спрямованість на покращення якості життя особистості. Він сприяє збереженню фізичного та психологічного здоров'я, формуванню здорового способу життя та конструктивного мислення. Особи, які активно застосовують проактивні стратегії подолання, зазвичай мають кращий соматичний стан, рідше стикаються з мовленнєвими порушеннями, проблемами травлення, захворюваннями дихальної системи, шкірними реакціями, болями в суглобах тощо. Вони менш схильні до адиктивної поведінки, суїцидальних тенденцій і рідше переживають почуття провини. Проактивний копінг сприяє аналізу стресових ситуацій, оцінюванню ефективності власних механізмів подолання труднощів і позитивно впливає на академічну успішність студентів закладів вищої освіти [3].

На думку Н. Родіної, у науковій літературі наголошується, що недостатній розвиток конструктивних механізмів подолання життєвих труднощів підвищує рівень патогенності стресових подій. Внаслідок цього вони можуть стати тригером для розвитку психосоматичних та інших захворювань [34].

Я. Ляшин вважає, що головна функція копіngu як психологічного механізму полягає в підтриманні оптимального рівня життєдіяльності та психологічного благополуччя особистості в складних життєвих обставинах [23].

Дж. Кохен та Р. Лазарус, систематизувавши результати численних досліджень, виокремили п'ять ключових завдань копінг-стратегій: зменшення негативного впливу стресових ситуацій та відновлення фізичних і

психологічних ресурсів (одужання), розвиток витривалості, адаптація та регулювання, активна трансформація життєвих обставин, підтримка позитивного уявлення про себе та зміцнення впевненості у власних силах, емоційна стабільність, а також збереження міцних соціальних зв'язків [40].

Аналіз наукових підходів до копінг-поведінки засвідчує, що її ефективність оцінюється за здатністю знижувати вразливість до стресових факторів. Окрім розмежування на ефективні та неефективні стратегії, дослідники також розглядають поділ копінг-механізмів на адаптивні та дезадаптивні.

На думку Н. Агазаде, адаптивними копінг-стратегіями є: дбайливе ставлення до власного здоров'я, баланс між роботою та відпочинком, регулярна фізична активність, практики розслаблення та корисного дозвілля, позитивне ставлення до життя, дотримання повсякденного розпорядку, підтримка тісних родинних і дружніх стосунків, довіра до офіційних джерел інформації, толерантність до оточуючих, прийняття реальності без її заперечення, активний пошук інформації, порад або підтримки для вирішення проблем, відкритість до критики та пропозицій, використання технік контролю емоцій (глибоке дихання, релаксація, медитація тощо) [45].

До дезадаптивних стратегій зараховуються нехтування власним здоров'ям (нездорове харчування, хронічне недосипання), самозвинувачення, надмірне куріння, зловживання алкоголем, переїдання, відсутність чітких планів і організації, песимізм, негативне ставлення до своїх обов'язків, аутовіктимізацію, агресивну та нетерпиму поведінку щодо оточуючих, надмірну критичність і нечутливість [31].

Порівнюючи адаптивні та дезадаптивні стратегії подолання кризових ситуацій, дослідники відзначають суттєві відмінності між ними у впливі на емоційний стан і рівень стресостійкості особистості (табл. 1.1.).

Таблиця 1.1.

Адаптивні та дезадаптивні копінг-стратегії [45]

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

Для оцінки адаптивності чи дезадаптивності певної поведінкової стратегії необхідно враховувати контекст її виникнення. Якщо людина сприймає ситуацію як таку, що піддається контролю, вона частіше застосовує конструктивні копінг-стратегії для її подолання [22].

Варто зауважити, що спектр життєвих труднощів, з якими стикається особистість, так само як і арсенал стратегій для їх подолання, змінюється впродовж усього життя.

І. Мельничук та Г. Горська, досліджуючи вікові аспекти копінг-поведінки, дійшла висновку, що її формування відбувається переважно в юності, на ранньому етапі дорослішання. У цей період людина випробовує різні стратегії подолання труднощів, обираючи з них найефективніші. З віком копінг-репертуар розширюється, і більшість способів подолання труднощів застосовуються автоматично, спираючись на усталені погляди та поведінкові

моделі. При цьому розвивається здатність об'єктивно оцінювати ситуацію та свої можливості впливу на неї, що відіграє ключову роль у виборі ефективної стратегії подолання. З віком також зростає здатність передбачати й запобігати проблемам, формуючи превентивний підхід до боротьби зі стресом, який можна розглядати як своєрідну «модель економії енергії» у процесі розв'язання життєвих завдань. Ґрунтуючись на значному масиві експериментальних даних, дослідниця зазначає, що вибір стратегій подолання стресу має певну вікову закономірність [28].

Н. Афанасьєва та Л. Ричкова, аналізуючи домінуючі копінг-стратегії студентів та курсантів, встановили, що у студентів найчастіше зустрічаються такі стратегії, як уникнення, обережність, заперечення, емоційна розрядка та позитивне мислення. При цьому переважно використовуються підходи, спрямовані на аналіз ситуації та зниження її негативної значущості [1].

Наукові дослідження, присвячені студентському віку, вказують на низку його психологічних особливостей. По-перше, цей період характеризується значною кількістю важливих соціальних подій, таких як отримання паспорта, набуття кримінальної відповідальності, можливість брати участь у виборах чи вступати в шлюб. По-друге, у цьому віці особистість особливо вразлива до життєвих криз, що пов'язано з її прагненням до самоствердження та досягнення успіху, юнацьким максималізмом і відсутністю достатнього життєвого досвіду. Це часто призводить до негнучкості та деструктивних рішень у виборі стратегій подолання труднощів. По-третє, студентський вік є періодом становлення особистості як суб'єкта власного розвитку, коли активно формуються вольові та інтелектуальні якості, комунікативні навички, здатність до рефлексії та усвідомлення власних психічних станів. Саме ця сукупність характеристик робить студентський вік найбільш сприятливим для оволодіння навичками ефективного подолання життєвих криз [25].

Підсумовуючи вище викладене, можна сказати, що копінг-поведінка є важливим психологічним механізмом, який допомагає людині адаптуватися до стресових ситуацій. Адаптивність або дезадаптивність копінг-стратегій

визначається контекстом ситуації та особистісними характеристиками індивіда. Важливими факторами, що впливають на вибір стратегії подолання труднощів, є здатність оцінювати ситуацію, передбачати її наслідки і використовувати вже набутий досвід.

Особливо це стосується різних вікових груп, де на різних етапах життя змінюється спектр стратегій і способів подолання стресу. У юному віці копінг-поведінка активно формується, а згодом, з розвитком особистості, вона стає більш автоматизованою та адаптованою до ситуацій. Важливим є також вікове формування здатності до передбачення проблем і використання превентивних стратегій.

Встановлено, що студентський вік є критичним періодом для розвитку ефективних копінг-стратегій, оскільки в цей час особистість стикається з численними соціальними та психологічними викликами. Психологічна підтримка та навчання студентів ефективним стратегіям подолання стресу можуть допомогти знизити рівень стресу та покращити якість їх життя.

1.2. Категорія копінг-стратегій в науковій літературі

Сучасні дослідження копінг-поведінки особистості надають широкі узагальнення щодо різних типів копінг-стратегій та їх специфіки. Зокрема, широко відомі праці І. Гуляс, М. Лук'янова, І. Марціновська, Н. Родіна, І. Ващенко, І. мельничук, Т. Ткачук, В. Шебанова, Г. Діденко та ін.). У цих працях розглядаються протилежні форми копіngu — активна і пасивна.

Активний копінг включає цілеспрямовані дії, що спрямовані на зменшення чи усунення стресової ситуації. До активних стратегій належать такі, як «вирішення проблеми», що фокусується на пошуку способів розв'язання труднощів, та «пошук соціальної підтримки», орієнтована на отримання допомоги з боку оточення.

Пасивний копінг, або пасивне подолання, зазвичай включає використання механізмів психологічного захисту, спрямованих на зменшення емоційного

стресу, а не на зміну самої ситуації. Цей підхід часто передбачає стратегію «уникання», хоча інколи ця форма може бути активною.

К. Муздибаєв класифікує копінг-стратегії за сферою їх застосування:

1. Оцінювальна стратегія, що включає зусилля для осмислення ситуації, її аналізу та визначення наслідків, що допомагає знайти позитивні аспекти навіть у важких обставинах. Ця стратегія може включати неконструктивні елементи, наприклад, заперечення чи зменшення загрози.
2. Проблемно орієнтована стратегія, спрямована на активне протистояння стресорам і їх наслідкам. Вона включає збір надійної інформації про ситуацію, пошук підтримки у близьких, прийняття рішень і вжиття конкретних дій для подолання проблем.
3. Емоційно орієнтована стратегія, що передбачає контроль емоцій, викликаних кризою, і збереження емоційної рівноваги через адаптивні навички [40].

А. Налчаджян пропонує такі види копінг-стратегій: 1) перетворення або повне усунення проблемної ситуації; 2) адаптація до обставин через інтеграцію в середовище; 3) уникання травмуючих ситуацій.

Багато дослідників, зокрема С. Карвер та інші, вважають найбільш адаптивними копінг-стратегіями ті, що спрямовані безпосередньо на вирішення проблемної ситуації. До таких стратегій відносяться: 1) активний копінг — активні дії для усунення джерела стресу, 2) планування — складання плану дій для вирішення проблеми, 3) пошук активної соціальної підтримки — звернення за допомогою чи порадою до оточення, 4) позитивне тлумачення та зростання — оцінка ситуації з акцентом на її позитивні аспекти та сприйняття її як частини життєвого досвіду, 5) прийняття — визнання реальності ситуації [38].

Інші стратегії також можуть сприяти адаптації в стресових ситуаціях, але вони не включають активне вирішення проблеми. До них належать: 1) пошук емоційної підтримки — звернення до оточуючих за співчуттям та розумінням, 2) пригнічення конкуруючої діяльності — зменшення уваги до інших проблем

та зосередження на джерелі стресу, 3) заборона — очікування більш сприятливих умов для розв'язання ситуації.

Існує також група стратегій, які не є адаптивними, але іноді можуть допомогти людині адаптуватися до стресу. Це: 1) фокусування на емоціях та їх вираженні — емоційна реакція на стрес, 2) заперечення — відмовлення від сприйняття стресової події, 3) ментальне відчуження — психологічне відсторонення через розваги чи сон, 4) поведінкове відчуження — уникнення вирішення ситуації.

За І. Марціновською, основним критерієм для поділу копінг-стратегій є їх оцінка як «вдалих» чи «невдалих». Невдалі стратегії включають викривлене сприйняття реальності, самообдурювання та потенційно патогенну активність. Вдалими вважаються стратегії, які є більш усвідомленими, гнучкими та підвищують адаптивні можливості людини [27].

За М. Пере та М. Райхтерсом, копінг-поведінка може бути розділена за орієнтацією дій та реакцій на такі види: активний вплив, втеча чи пасивність, пошук чи пригнічення інформації, надання сенсу ситуації, переоцінка ситуації, зміна мети. П. Тойс поділяє копінг-стратегії на дві основні групи: поведінкові та когнітивні.

Поведінкові стратегії, на думку дослідника, включають: 1) дії, спрямовані на вирішення ситуації, такі як обговорення проблеми, пошук соціальної підтримки або уникання ситуації; 2) стратегії, орієнтовані на фізіологічні зміни, наприклад, використання алкоголю або наркотиків, інтенсивна праця, вживання ліків, їжі чи сну; 3) стратегії, зосереджені на емоційно-експресивному вираженні, такі як катарсис або контроль емоцій.

Когнітивні стратегії також поділяються на кілька груп: 1) стратегії, спрямовані на розв'язання ситуації, що включають аналіз обставин, створення плану дій, зміна погляду на проблему або відволікання; 2) стратегії, орієнтовані на емоційну експресію, включаючи фантазування про способи вираження почуттів або молитву; 3) стратегії, спрямовані на зміну емоцій, наприклад, переінтерпретація почуттів.

До додаткових стратегій, на думку Тойса, можна віднести написання щоденників, прослуховування музики або стратегію очікування.

Р. Лазарус і С. Фолькман розмежовують копінг-стратегії за такими критеріями: емоційний/проблемний, когнітивний/поведінковий, успішний/неуспішний. Вони виділяють емоційно-фокусовані стратегії, що спрямовані на регулювання емоцій, та проблемно-фокусовані стратегії, які націлені на вирішення проблеми чи зміну стресової ситуації. За когнітивним/поведінковим критерієм вони відокремлюють внутрішній копінг (когнітивне вирішення проблеми) від відкритого поведінкового копіngu (дії, що відображаються в поведінці). Щодо успішного/неуспішного критерію, стратегії поділяються на конструктивні, що допомагають подолати стрес, і неконструктивні, які лише ускладнюють ситуацію.

Лазарус і Фолькман також визначили вісім видів ситуативно-специфічних копінг-стратегій, зокрема конфронтацію, планомірне вирішення проблеми, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, позитивну переоцінку, прийняття відповідальності, дистанціювання та відхід-уникання [44].

Лазарус також відокремлює стратегії подолання стресу на механізми захисту Его, пряму дію (напад або втеча, пов'язані з гнівом чи страхом) та опанування, що відбувається без емоційного афекту, коли загроза або відсутня, або потенційно не існує.

Е. Ендлер і Д. Паркер виділяють три стилі копінг-поведінки: проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований та орієнтований на уникнення. Проблемно-орієнтований копінг зосереджений на вирішенні проблеми через аналіз ситуації та пошук способів її вирішення. Емоційно-орієнтований копінг спрямований на регулювання емоцій, включаючи агресію або роздратування, а копінг, орієнтований на уникнення, виражається через відволікання від стресової ситуації та отримання задоволення від не пов'язаних з проблемою занять [42].

Е. Фріденберг та Р. Льюїс виділяють три типи копінг-поведінки:

1. Продуктивний стиль, орієнтований на вирішення проблеми, включає фокусування на знаходженні шляхів розв'язання ситуації через систематичне осмислення проблеми з урахуванням різних точок зору. Це також включає наполегливу працю, високі досягнення, орієнтацію на позитив, нагадування про те, що інші можуть перебувати в гірших умовах, і активний відпочинок.

2. Проміжний стиль, що орієнтований на отримання соціальної підтримки, включає пошук підтримки через спілкування з близькими людьми, формування нових соціальних зв'язків, прагнення до схвалення від інших та організацію групових дій для вирішення проблем. Це також передбачає звернення за професійною допомогою та духовну підтримку.

3. Непродуктивний стиль копіngu характеризується неспокоєм, тривогою, надією на диво, відмовою від активних дій у розв'язанні проблеми, агресією, самозвинуваченням, використанням психоактивних речовин або емоційною розрядкою через сльози або крик. Це також включає ігнорування проблеми та прагнення до відволікання.

Також виокремлюють ще і такі кілька типів копіng-поведінки:

1. Перетворюючі стратегії включають усвідомлення підконтрольності ситуації через когнітивне оцінювання, складання плану дій, корекцію очікувань і підготовку до змін.

2. Пристосувальні стратегії спрямовані на зміну власного ставлення до ситуації через позитивне тлумачення кризи або рольову поведінку, а також ідентифікацію з успішними особами чи групами.

3. Допоміжні стратегії включають техніки самозбереження, такі як втеча або заперечення проблеми.

4. Саморуйнівні стратегії передбачають вживання наркотиків, алкоголю або навіть суїцидальні наміри.

Б. Бірон виокремлює проактивний копіng, що включає стратегії, які відповідають потребам особистості для її розвитку та самоактуалізації. Цей

підхід передбачає активну участь суб'єкта в подоланні стресових ситуацій та його здатність змінювати навколишнє середовище [3].

Е. Сухова вказує, що люди з хворобами часто використовують інші стратегії для управління стресом, ніж здорові люди.

Сьогодні загальновизнано, що найбільш ефективними є стратегії, спрямовані на вирішення проблем, оскільки вони позитивно впливають на адаптацію та здоров'я, одночасно знижуючи рівень стресу.

Також виявлено, що комбінування кількох копінг-стратегій є більш ефективним, ніж використання лише одного способу. Ефективність копіngu залежить від контексту ситуації, і стратегії, які не працюють в одному випадку, можуть бути цілком успішними в іншому. Тому вибір стратегії має залежати від індивідуальних потреб людини.

Отже, у результаті дослідження копінг-стратегій можна зробити кілька важливих висновків. Е. Фріденберг та Р. Льюїс виділяють три основні стилі копінг-поведінки: продуктивний, проміжний та непродуктивний. Продуктивна поведінка зосереджена на вирішенні проблеми та фокусуванні на позитивних аспектах ситуації, проміжна орієнтується на пошук соціальної підтримки, а непродуктивна характеризується тривогою, надією на диво та відмовою від активних дій. Також існує поділ копінг-поведінки на перетворюючі, пристосувальні, допоміжні прийоми самозбереження та саморуйнівні стратегії, що свідчить про широкий спектр варіантів адаптації до стресових ситуацій, від конструктивних до деструктивних.

Найефективнішими виявляються стратегії, спрямовані на вирішення проблеми, оскільки вони корелюють з позитивними результатами адаптації та зниженням рівня стресу. Однак, важливо зазначити, що успішність копінг-стратегій значною мірою залежить від контексту ситуації та індивідуальних характеристик особистості. Комбінування кількох стратегій виявляється більш ефективним, ніж використання лише одного способу реагування, оскільки дозволяє більш гнучко адаптуватися до змінних умов стресової ситуації.

1.3. Причини формування копінг-стратегій особистості

Р. Лазарус і С. Фолькман вказують на те, що вибір копінг-поведінки в стресових ситуаціях визначається не тільки особистісними характеристиками індивіда, а й особливостями ситуації, що робить цей вибір складним і багатогранним процесом. Однак це питання залишається маловивченим, оскільки особистісні детермінанти копінг-стратегій недостатньо досліджені. Вони підкреслюють, що не існує одного універсального стилю подолання стресу, і те, як людина реагує на стрес, залежить від її внутрішнього стану, типу ситуації та наявних ресурсів.

Б. Бірон звертає увагу на те, що існують різні погляди на фактори, що впливають на проактивний копінг, і що цей тип подолання стресу є складним і багаторівневим процесом. Відзначається, що проактивний копінг є більш високим рівнем подолання стресу порівняно з іншими стратегіями і є інтегративним утворенням, в якому важливу роль відіграють не тільки зовнішні ситуаційні чинники, а й внутрішні ресурси, зокрема наявність попереднього досвіду застосування інших типів копіngu. В цьому контексті проактивний копінг знаходиться між ситуативним і диспозиційним підходами і більше схильний до особистісних характеристик, таких як екстраверсія, що визначають, як людина активно реагує на зовнішні виклики [3].

Згідно з поглядами Л. Дідковської, на копінг-поведінку підлітків суттєво впливає їх соціальний статус у класі, що може бути фактором, який визначає їх здатність справлятися зі стресовими ситуаціями. Вона вказує, що статус у групі може суттєво змінювати стратегічний вибір молодшої людини, в тому числі її способи вирішення проблем. Важливим аспектом копінг-стратегії підлітків є також здатність до гнучкості в поведінці, що дозволяє їм швидко адаптуватися до нових умов, набувати нових навичок і змінювати свої підходи в залежності від ситуації [11].

Н. Останіна підкреслює, що внутрішній ресурс, який дозволяє підліткам справлятися з життєвими труднощами, полягає в їх здатності до гнучкості

мислення і емоційного реагування. Це означає, що підлітки, які можуть швидко змінювати свої стратегії та підходи до вирішення проблем, частіше демонструють високу ефективність у подоланні стресових ситуацій.

Н. Ярош також додає важливий аспект до розуміння копінг-поведінки, зокрема виділяючи роль саногенного мислення, яке є важливим механізмом психологічного реагування на стресові фактори. Саногенне мислення дозволяє особистості активно аналізувати ситуацію, виокремлюючи в ній причини власних емоцій, що сприяє більш свідомому та ефективному управлінню стресом. Це дає змогу людині не лише знижувати вплив стресорів, але й уникати негативних психологічних наслідків через рефлексію та осмислення власних реакцій [44].

А. Шамне у своїх дослідженнях показує, що на копінг-поведінку молодих людей суттєво впливають їх міжособистісні відносини і ставлення до себе. Оптимістичний світогляд, реалістична оцінка ситуації, впевненість у власних силах та відповідальність за свої вчинки допомагають юнакам та дівчатам ефективно долати труднощі. Вона зазначає, що молоді люди, які здатні конструктивно оцінювати складні ситуації та реагувати на них з високою мотивацією, більш успішно справляються з життєвими труднощами і стресами [41].

Дослідження І. Мартинюк показують, що існує слабкий статистично значущий зв'язок між рівнем стресостійкості студентів та їх інтелектуальними здібностями, внутрішньою мотивацією до навчання, а також готовністю до самоосвітньої діяльності. Це свідчить про те, що мотиваційні фактори та здатність до саморозвитку мають суттєвий вплив на стресостійкість молодих людей. Також важливими є комунікативні та організаторські здібності, які можуть допомогти їм знаходити оптимальні стратегії для вирішення проблем у стресових ситуаціях [26].

Таким чином, адаптивна копінг-поведінка студентів залежить від ряду психологічних характеристик, зокрема від гнучкості мислення, здатності до організації і комунікації, а також від особистісної готовності до дій у ситуаціях

невизначеності та здатності до вирішення конфліктів. Це дозволяє припустити, що їх успішна копінг-поведінка може бути спричинена не лише наявністю певних психологічних ресурсів, але й розвитком важливих компетенцій, таких як самоорганізація, рефлексія та емоційна гнучкість. Для перевірки цієї гіпотези було проведене емпіричне дослідження, яке дозволяє оцінити, яким чином ці фактори впливають на копінг-поведінку молодих людей в реальних життєвих ситуаціях.

За останні п'ять років (з 2020 по 2025) проведено низку досліджень, які аналізують причини формування копінг-стратегій особистості. Ці дослідження охоплюють різні аспекти, включаючи вікові особливості, гендерні відмінності, вплив емоційного інтелекту та інші фактори.

І. Мельничук та Г. Горська у своїй статті «Особливості використання копінг-стратегій за різних рівнів стресу в юнацькому віці» дослідили, як студенти різного віку обирають копінг-стратегії залежно від рівня стресу. Вони виявили, що найбільш поширеною стратегією є «пошук соціальної підтримки», що свідчить про схильність молоді звертатися за допомогою до оточуючих у стресових ситуаціях. Також було встановлено, що при високому рівні стресу студенти віддають перевагу стратегіям «конфронтація» та «пошук соціальної підтримки», тоді як при низькому рівні стресу популярними є «дистанціювання» та «уникнення» [28].

Н. Шиліна у праці «Копінг-стратегії в робочих конфліктах: гендерні відмінності» проаналізувала, як чоловіки та жінки обирають стратегії подолання стресу в робочому середовищі. Дослідження показало, що існують суттєві відмінності у виборі копінг-стратегій між статями, що може бути пов'язано з соціальними ролями та очікуваннями [43].

Н. Вінник та Т. Кремінська у дослідженні «Вплив емоційного інтелекту на вибір копінг-стратегій у життєвих кризах» виявили, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє використанню конструктивних копінг-стратегій, орієнтованих на вирішення проблем. Натомість низький рівень емоційного інтелекту асоціюється з менш адаптивними стратегіями [7].

Дослідження також вказують на вплив таких факторів, як статус у колективі, гнучкість мислення, організаторські та комунікативні здібності, а також саногенне мислення на формування копінг-стратегій. Наприклад, Л. Дідковська зазначає, що статус у класі значною мірою впливає на копінг-поведінку підлітків. Інші підкреслюють важливість гнучкості мислення та емоційної гнучкості як внутрішніх ресурсів для подолання життєвих труднощів підлітками. Ярош Н.С. вводить концепцію саногенного мислення, яке допомагає особистості аналізувати власні емоції та їх причини, впливаючи на вибір копінг-стратегій.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що формування копінг-стратегій є багатогранним процесом, на який впливають вікові, гендерні, емоційні та соціальні фактори. Розуміння цих аспектів є ключовим для розробки ефективних психологічних втручань та підтримки в різних соціальних контекстах.

Висновки до розділу 1

Копінг-поведінка є важливим аспектом адаптації особистості в умовах стресу. Вона являє собою сукупність стратегій і дій, спрямованих на зменшення впливу стресових факторів, управління емоційним станом і нейтралізацію загроз, що виникають в результаті стресових ситуацій. Важливим є те, що кожен індивід вибирає стратегії копінг-поведінки залежно від своїх особистісних характеристик, рівня стресової реакції, а також від зовнішніх обставин. Роль копінг-поведінки полягає в її здатності допомогти людині знайти правильний підхід до вирішення проблеми, зберегти емоційну рівновагу та підтримувати соціальні зв'язки, що сприяють її психологічній стійкості.

Одним із ключових аспектів копінг-поведінки є вирішення низки завдань у стресових ситуаціях. Людина повинна зрозуміти сенс проблеми, протистояти стресору, зберегти і підтримувати стосунки з іншими людьми, здатними надати

підтримку в кризовій ситуації, а також зберігати емоційну рівновагу і підтримувати позитивний образ себе. Крім того, копінг-поведінка допомагає зберігати соціальну ідентичність та віру в власні сили, що є важливим чинником для подолання складних життєвих ситуацій.

Копінг-стратегії, які використовує особистість, можна поділити на три основні категорії. Це стратегії, орієнтовані на розв'язання проблеми, управління емоціями та уникнення стресових ситуацій. Кожен з цих видів стратегій реалізується через три основні сфери: поведінкову, когнітивну та емоційну. У поведінковій сфері особистість вживає конкретні дії для подолання стресу, у когнітивній сфері відбувається переоцінка ситуації та прийняття нових підходів до її вирішення, а в емоційній сфері фокус є на контролюванні власних емоційних реакцій та відчуттів. Кожна з цих стратегій має свою специфіку і може бути ефективною в різних ситуаціях.

Рівень адаптивності копінг-стратегій є важливим чинником, що визначає їх ефективність у різних стресових ситуаціях. Копінг-стратегії можна класифікувати на адаптивні, частково адаптивні і неадаптивні. Найбільш адаптивною стратегією вважається та, яка орієнтована на вирішення проблеми. Вона дозволяє людині активно взаємодіяти з ситуацією, знаходити шляхи для її розв'язання, що в свою чергу допомагає знизити рівень стресу і забезпечити позитивний психологічний результат. Однак, в залежності від особистості та ситуації, інші стратегії також можуть бути ефективними, але часто вони є менш адаптивними в довгостроковій перспективі.

Важливим є також те, що вибір і реалізація копінг-стратегій тісно пов'язані з особистісними характеристиками, які визначають, як людина буде реагувати на стресові ситуації. Такими характеристиками можуть бути критичність і гнучкість мислення, комунікативні здібності, організаторські якості, а також готовність до дій у ситуаціях невизначеності і здатність до вирішення конфліктів. Ці фактори можуть суттєво вплинути на те, яку стратегію людина обере для подолання стресу. Наприклад, особи з високим рівнем гнучкості

мислення можуть швидше адаптуватися до змін, що відбуваються, та більш ефективно реагувати на стресові ситуації.

Вибір копінг-стратегії також залежить від вікових психологічних особливостей, які визначають те, як людина взаємодіє з оточуючим світом і як сприймає стресові ситуації. У молодому віці, наприклад, в період студентства, ці детермінанти копінг-поведінки можуть бути зумовлені специфічними внутрішніми характеристиками особистості, такими як ідентичність, бажання досягти успіху в навчанні та професійній діяльності, а також потреба у соціальній підтримці. У цьому контексті важливим є розвиток адаптивних і ефективних копінг-стратегій, які дозволяють студентам успішно справлятися з академічними та соціальними стресорами. Підготовка студентів до використання адаптивних копінг-стратегій може бути важливою складовою частиною навчального процесу.

Розділ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Обґрунтування та методики дослідження

З метою перевірки наявності психологічних детермінант ефективних копінг-стратегій серед здобувачів вищої освіти ми провели емпіричне дослідження. У ньому взяли участь студенти 1-4 курсів різних спеціальностей Львівського державного університету внутрішніх справ. Загальна кількість респондентів становила 86 осіб. Дослідження здійснювалось у першому семестрі 2024-2025 навчального року. У ході дослідження аналізувалися: основна копінг-стратегія поведінки студентів, особливості їх мислення (критичність і гнучкість), комунікативні та організаторські здібності, а також готовність до дій в умовах невизначеності і здатність до вирішення конфліктних ситуацій.

У дослідженні застосовувались такі методики.

1. Методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS» (формулювання англійською як *Coping Inventory for Stressful Situations*) була розроблена С. Норманом, Д. Ендлером, Д. Джеймсом і М. Паркером для вивчення стратегії копінг-поведінки в умовах стресу. Вона дозволяє оцінити типи стратегій, що застосовуються індивідом для подолання стресових ситуацій, зокрема, стратегії вирішення проблем, управління емоціями та уникнення стресу.

Адаптований варіант методики Т. Крюкової враховує специфіку української культури та психологічні особливості респондентів. За допомогою цієї методики оцінюються три основні типи копінг-стратегій:

1. Орієнтовані на вирішення проблеми: Ці стратегії передбачають активне залучення до ситуації, пошук шляхів для вирішення проблеми. Вони можуть включати планування дій, аналіз і пошук ресурсів для подолання складних обставин.

2. Орієнтовані на емоції: Включають стратегії, що спрямовані на управління емоціями, такі як саморегуляція, підтримка внутрішнього спокою, позитивне мислення, медитація, прийняття та вираження емоцій для зменшення стресу.
3. Орієнтовані на уникання: Включають стратегії, які зменшують чи усувають прямий контакт з джерелом стресу або впливом, як-от уникнення ситуації, заглиблення в діяльність, розсіювання уваги або емоційне дистанціювання.

Методика допомагає визначити домінуючі стратегії копіngu, що використовуються індивідом, а також дозволяє виявити, в яких ситуаціях вони найбільш ефективні або, навпаки, неадаптивні. Результати можуть бути використані для корекції поведінкових стратегій, допомоги у розвитку ефективних підходів до подолання стресу, а також у психологічному консультуванні та навчанні адаптивних копінг-стратегій.

2. Тест креативності Торренса (TTCT — Torrance Tests of Creative Thinking) є одним з найвідоміших та найпоширеніших інструментів для оцінки креативних здібностей особистості. Розроблений в середині 20 століття американським психологом Е. П. Торренсом, цей тест був створений з метою вимірювання здатності людини генерувати нові, оригінальні ідеї та рішення, а також оцінки різних аспектів творчої діяльності.

Тест складається з двох основних частин:

1. Вербальний тест: Це завдання на словесне мислення, де респонденту пропонуються різні ситуації чи проблеми, що потребують розвитку ідей або рішень. Завдання можуть бути, наприклад, описом ситуації, де потрібно придумати найрізноманітніші варіанти використання певного предмета або розв'язання конкретної проблеми.
2. Фігуративний тест: Це завдання на візуальне мислення, де учасник має доповнити незавершені малюнки, створюючи оригінальні образи або фігури. Завдання спрямовані на перевірку здатності до візуальної креативності та уяви.

Основні аспекти креативності, які оцінюються за допомогою цього тесту:

- Оригінальність: здатність генерувати нові, нестандартні ідеї.
- Гнучкість: здатність до зміни підходу і переходу від однієї ідеї до іншої.
- Розширення: здатність розвивати і деталізувати ідеї, пропонуючи різні варіанти рішень або варіації.
- Аналіз та оцінка: здатність до критичного мислення і оцінки створених ідей чи рішень.

Тест креативності Торренса широко використовується в психологічних дослідженнях, а також у навчальних та професійних контекстах для розвитку креативних здібностей та визначення рівня креативності у дітей і дорослих. Він також є ефективним інструментом для виявлення індивідуальних відмінностей у творчому потенціалі.

3. Тест критичного мислення Л. Старкі (в адаптації О. Луценко) є одним з інструментів для оцінки рівня розвитку критичного мислення у осіб різного віку. Цей тест був розроблений Л. Старкі і адаптований в Україні О. Луценко з метою вимірювання здатності людини логічно і раціонально мислити, аналізувати інформацію, оцінювати аргументи та приймати обґрунтовані рішення.

Тест критичного мислення Л. Старкі складається з низки завдань, які оцінюють такі важливі компоненти критичного мислення:

1. Аналіз інформації: здатність розглядати і оцінювати надану інформацію, виділяючи суттєві факти і відкидаючи непотрібну або неперевірену інформацію.
2. Оцінка аргументів: вміння розрізняти сильні і слабкі аргументи, а також оцінювати їх відповідно до логічних принципів і доказової бази.
3. Визначення припущень: здатність виявляти приховані припущення, передумови та логічні прогалини в аргументації.
4. Уміння робити висновки: здатність правильно формулювати висновки на основі наданих фактів і логічних міркувань.

5. Розуміння різних точок зору: вміння розглядати проблему з різних перспектив, що дозволяє формувати обґрунтовані та комплексні рішення.

Тест є багатокомпонентним, що дозволяє всебічно оцінити рівень критичного мислення. Зазвичай він включає завдання на типові логічні помилки, аналіз аргументів, формулювання припущень та створення обґрунтованих висновків. Оцінка виконання завдань дозволяє виявити рівень когнітивних здібностей, які важливі для ефективного вирішення складних завдань у різних сферах життя.

Важливою особливістю тесту є його застосовність не лише в освітніх та психологічних дослідженнях, але й у практичних ситуаціях, де критичне мислення є необхідним для прийняття рішень, аналізу інформації та оцінки різних точок зору.

4. Методика діагностики комунікативних та організаторських здібностей (КОЗ) призначена для оцінки рівня розвитку важливих соціально-психологічних характеристик, які впливають на ефективність взаємодії особистості в різних соціальних ситуаціях, а також на її здатність організовувати групову діяльність. Ці здібності є важливими компонентами професійної та особистісної компетентності, зокрема в контексті лідерства, роботи в команді, управлінської діяльності.

Методика зазвичай включає кілька основних блоків завдань, кожне з яких націлене на визначення конкретного аспекту комунікативних або організаторських здібностей. Вона дозволяє оцінити такі фактори, як здатність до ефективного спілкування, вміння організувати роботу групи, прояви лідерських якостей, рівень впливу на оточуючих, а також здатність вирішувати конфлікти і налагоджувати взаєморозуміння серед членів колективу.

Основні аспекти, які оцінюються за допомогою цієї методики:

1. Комунікативні здібності:
 - здатність до встановлення контактів;
 - рівень емпатії та розуміння емоційних станів інших людей;

- здатність до активного слухання та вербальної та невербальної комунікації;
- вміння адекватно реагувати на ситуації в процесі спілкування.

2. Організаторські здібності:

- здатність планувати та координувати дії групи;
- ефективність у вирішенні завдань, організації спільної діяльності;
- вміння мотивувати інших та підтримувати дисципліну в колективі;
- здатність до оцінки та коригування групових процесів.

Завдання методики можуть включати як теоретичні, так і практичні елементи, зокрема рольові ігри або ситуаційні завдання, де респонденти мають продемонструвати свої здібності в реальних умовах або розв'язати описані проблеми на основі аналізу.

В результаті застосування методики, дослідник отримує комплексну картину розвитку комунікативних та організаторських здібностей особистості, що дозволяє спрогнозувати її ефективність у різних професійних та соціальних ролях, а також визначити можливі напрямки для подальшого розвитку цих важливих компетенцій.

5. Методика «Особистісна готовність до змін» в адаптації Н. Бажанової та Г. Бардієр спрямована на оцінку рівня готовності особистості до змін у своєму житті, професійній діяльності чи інших сферах. Ця методика дозволяє виявити, наскільки людина здатна адаптуватися до нових умов, приймати зміни як можливість для розвитку, а не як загрозу. Вона особливо корисна в контексті організаційних змін, професійного росту, кар'єрних трансформацій, а також у процесі особистісного розвитку.

Методика ґрунтується на тому, що готовність до змін включає кілька важливих компонентів:

1. Когнітивна готовність – це рівень усвідомлення та розуміння необхідності змін. Вона передбачає здатність особистості оцінювати ситуацію та визначати, що саме потребує змін. Людина повинна розуміти, чому зміни є важливими і як вони можуть сприяти досягненню цілей.

2. Емоційна готовність – це відсутність страху та стресу перед змінами. Людина повинна вміти адаптуватися до нових обставин і позитивно реагувати на невизначеність, яка супроводжує процес змін.
3. Мотиваційна готовність – це внутрішнє бажання діяти на основі нових цілей і стратегій. Мотивація до змін є важливим фактором, оскільки вона стимулює людину долати труднощі та знаходити шляхи досягнення мети в нових умовах.
4. Поведенкова готовність – це здатність до активних дій і практичного застосування нових знань і підходів. Вона включає в себе здатність змінювати звички, адаптувати стратегії поведінки відповідно до нових вимог.

Методика оцінює ці компоненти за допомогою тестів, які включають різні завдання, що дозволяють визначити, наскільки ефективно особистість готова до змін. Зокрема, респонденти можуть бути запитувані про їхній досвід змін, ставлення до невизначеності, бажання навчатися і адаптуватися до нових умов.

Результати цієї методики допомагають виявити, наскільки людина схильна до ризику, наскільки відкрита для нових ідей та технологій, а також чи є у неї достатньо внутрішніх ресурсів для подолання труднощів, пов'язаних з процесом змін.

Методика «Особистісна готовність до змін» корисна для оцінки здатності до адаптації як на індивідуальному рівні, так і в контексті організаційних змін, де важливою є здатність співробітників організації приймати нові підходи до роботи та виконання завдань. Вона також застосовується в психології розвитку, тренінгах з особистісного росту та в кар'єрному консультуванні.

6. Методика діагностики готовності до ведення переговорів та вирішення конфліктів, розроблена Г. Ложкіним та Н. Пов'якель, спрямована на оцінку здатності особистості ефективно взаємодіяти в умовах конфліктних ситуацій, вести переговори та досягати компромісних рішень. Вона дозволяє визначити рівень готовності особи до вирішення складних

міжособистісних або професійних конфліктів, а також оцінити її підготовленість до конструктивного ведення переговорів, враховуючи психологічні, комунікативні та стратегічні аспекти.

Ця методика враховує кілька важливих складових, які включають:

1. Особистісна готовність до вирішення конфліктів – здатність особистості до сприйняття конфліктів як неминучої частини міжособистісних відносин, готовність брати на себе відповідальність за вирішення конфліктних ситуацій, прагнення до збереження гармонії та взаєморозуміння.
2. Мотивація до ведення переговорів – готовність особистості до переговорного процесу, її внутрішня мотивація до досягнення згоди, здатність шукати компроміс, враховуючи інтереси всіх учасників переговорів.
3. Комунікативні здібності – рівень розвитку навичок спілкування, здатність до активного слухання, аргументації своєї позиції, вираження своїх думок і почуттів без агресії або маніпуляцій, вміння враховувати позицію іншої сторони та ефективно передавати інформацію.
4. Емоційна стійкість та самоконтроль – здатність особи контролювати свої емоції під час переговорів або в конфліктних ситуаціях, уникати емоційних спалахів, не піддаватися впливу стресових факторів і залишатися спокійною у складних ситуаціях.
5. Аналітичні здібності та стратегічне мислення – здатність до стратегічного аналізу ситуації, вміння бачити проблему з різних точок зору, оцінювати наслідки різних варіантів вирішення конфлікту, передбачати реакції інших учасників.
6. Гнучкість у прийнятті рішень – здатність адаптувати стратегію поведінки в залежності від ситуації, готовність змінювати підхід до вирішення проблеми в ході переговорів.

Методика включає в себе серію тестових запитань і завдань, спрямованих на виявлення цих характеристик. Респонденти оцінюють свої відповіді на

конкретні ситуації, що можуть виникнути в процесі переговорів або конфліктів. Це дозволяє виявити, які стратегії особистість використовує в конфліктних ситуаціях, наскільки вона готова до конструктивної взаємодії і чи здатна знайти оптимальні рішення.

Результати методики допомагають психологам і тренерам визначити слабкі місця в підготовленості особистості до ведення переговорів або вирішення конфліктів і, відповідно, спланувати тренінги, спрямовані на розвиток необхідних навичок і стратегій. Вона також є корисним інструментом для керівників, які прагнуть підвищити ефективність управлінської діяльності та розвивати навички керівництва в умовах міжособистісних конфліктів.

Результати психодіагностики за перерахованими методиками ми піддали кількісному та якісному аналізу за допомогою методів описової статистики та кореляційному аналізу.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

За результатами емпіричного дослідження нами було виявлено переважаючий тип копінг-стратегії у здобувачів вищої освіти (рис.2.1).

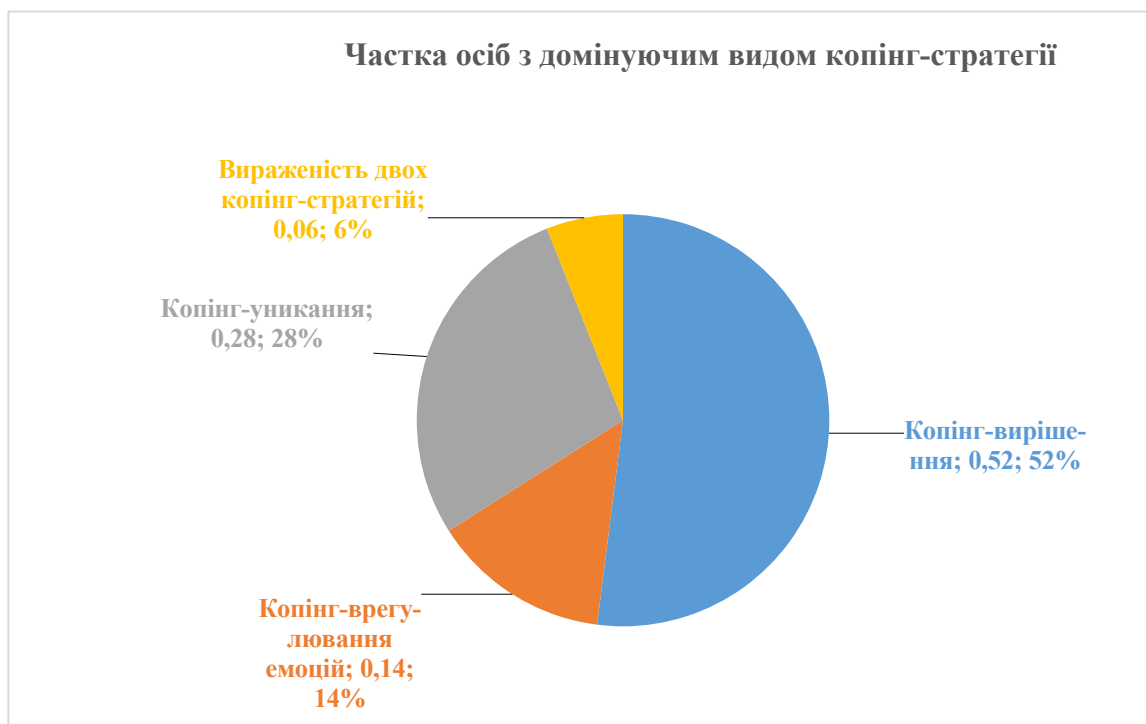


Рис. 2.1. Результати за методикою «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS»

Як видно з рисунка 2.1, трохи більше половини учасників (52%) обирають стратегію поведінки, орієнтовану на вирішення проблеми в стресовій ситуації. Більше ніж чверть респондентів (28%) надають перевагу униканню стресорів, а менш ніж 14% зосереджуються на регулюванні емоційного стану в умовах стресу. Лише невелика частина учасників (6%) демонструє комбіновані стратегії: орієнтовані на вирішення проблеми та емоційний контроль (1%), на вирішення проблеми та уникання стресорів (4%), або на емоції та уникання (1%).

Аналіз результатів оцінки інших психологічних характеристик учасників проводився за групами студентів, розподіленими відповідно до домінуючої стратегії копінг-поведінки (рис. 2.2).

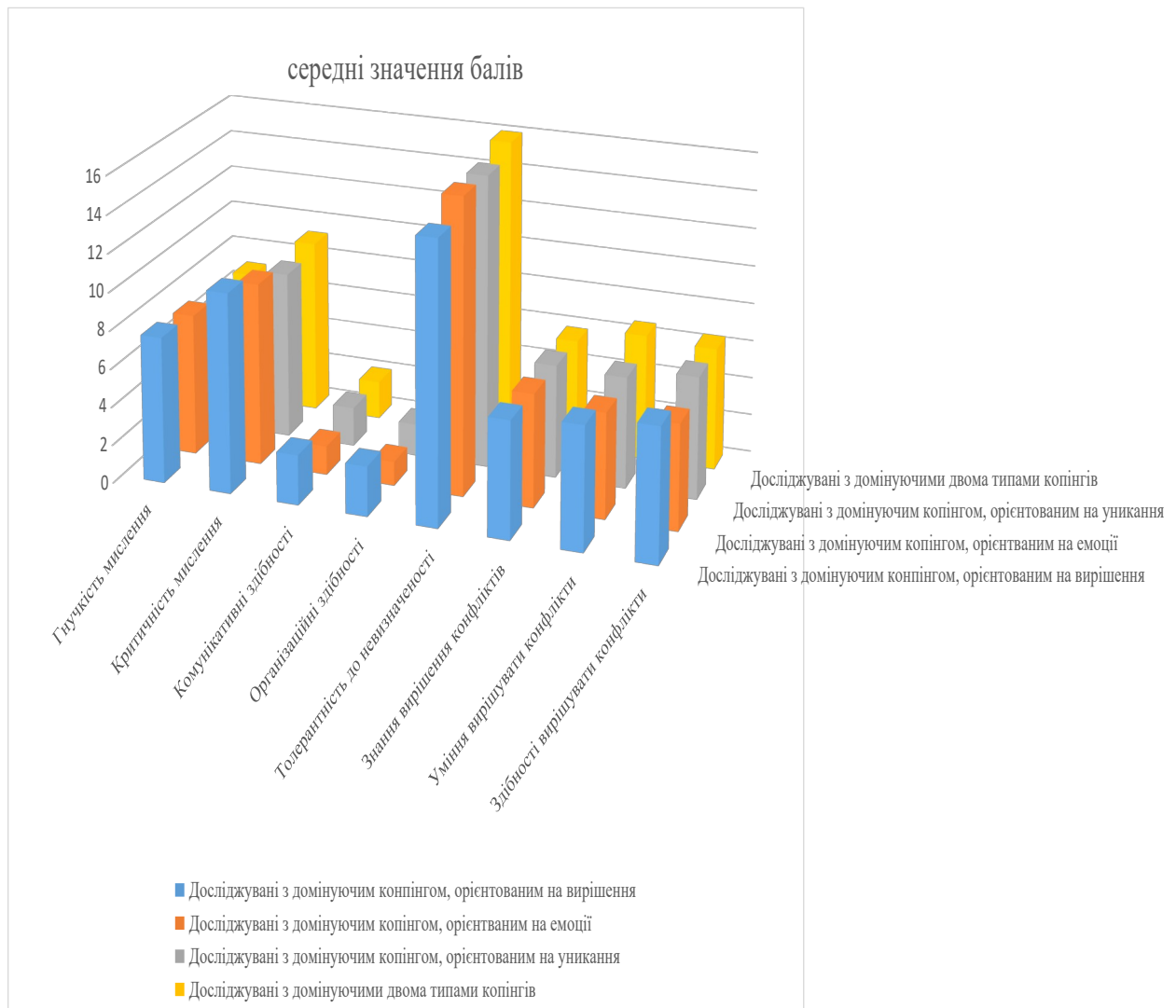


Рис. 2.2. Середні значення балів за діагностованими психологічними характеристиками різних груп досліджуваних

Згідно з графічним відображенням середніх значень балів для різних груп учасників дослідження (рис. 2.2), група, де домінує копінг-стратегія, орієнтована на вирішення проблем, має вищі результати за такими психологічними характеристиками:

- критичність мислення ($M=10,44$ при $\sigma=4,18$), вищою за групу, орієнтовану на емоції ($M=9,58$ при $\sigma=1,67$), групу, орієнтовану на уникання ($M=8,79$ при $\sigma=3,37$), та групу з комбінованими стратегіями ($M=9,2$ при $\sigma=5,5$);
- гнучкість мислення ($M=7,64$ при $\sigma=1,75$), порівняно з групою, орієнтованою на емоції ($M=7,42$ при $\sigma=1,24$), групою, орієнтованою на

уникання ($M=6,67$ при $\sigma=1,69$), та групою з комбінованими стратегіями ($M=7,0$ при $\sigma=1,41$);

- організаційні здібності ($M=2,6$ при $\sigma=1,6$), вищими за групу, орієнтовану на емоції ($M=1,25$ при $\sigma=0,62$), групу, орієнтовану на уникання ($M=1,67$ при $\sigma=1,17$), та групу з комбінованими стратегіями ($M=1,4$ при $\sigma=0,55$);
- комунікативні здібності ($M=2,6$ при $\sigma=1,6$), порівняно з групою, орієнтованою на емоції ($M=1,5$ при $\sigma=1,0$), групою, орієнтованою на уникання ($M=2,04$ при $\sigma=1,3$), та групою з комбінованими стратегіями ($M=2,0$ при $\sigma=1,0$);
- здатність до вирішення конфліктів ($M=6,91$ при $\sigma=1,38$), вищою за групу, орієнтовану на емоції ($M=5,5$ при $\sigma=1,24$), групу, орієнтовану на уникання ($M=6,38$ при $\sigma=1,47$), і групу з комбінованими стратегіями ($M=6,4$ при $\sigma=1,82$);
- знання в області вирішення конфліктів ($M=6,09$ при $\sigma=1,53$), порівняно з групою, орієнтованою на емоції ($M=5,92$ при $\sigma=1,28$), групою, орієнтованою на уникання ($M=5,92$ при $\sigma=1,89$), та групою з комбінованими стратегіями ($M=5,8$ при $\sigma=1,79$).

Водночас, за рівнем толерантності до невизначеності, група, що застосовує копінг-стратегію, орієнтовану на вирішення, показала найнижчий середній бал – $M=14,62$ при $\sigma=2,78$, у порівнянні з групою, орієнтованою на емоції ($M=15,5$ при $\sigma=3,0$), групою, орієнтованою на уникання ($M=15,38$ при $\sigma=4,06$), та групою з комбінованими стратегіями ($M=16,0$ при $\sigma=2,45$).

Щодо здатності до вирішення конфліктів, група з домінуючою копінг-стратегією, орієнтованою на вирішення проблем, має середній бал ($M=6,4$ при $\sigma=1,3$), який є дещо нижчим за групу з комбінованими стратегіями ($M=6,6$ при $\sigma=2,4$), але вищим порівняно з групами, орієнтованими на емоції ($M=5,5$ при $\sigma=1,45$) та уникання ($M=5,83$ при $\sigma=1,49$).

Ці результати дають підстави для припущення про можливу позитивну кореляцію між копінг-стратегією, орієнтованою на вирішення проблем, і вищезгаданими психологічними характеристиками. Для вивчення кореляційних

зв'язків між домінуючими копінг-стратегіями та відповідними психологічними характеристиками був застосований критерій кореляції Спірмена (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1.

Результати кореляційного аналізу

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

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

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

Згідно з даними таблиці 2.1, можна спостерігати слабку, але статистично значущу позитивну кореляцію між показниками копіngu, орієнтованого на вирішення проблем, і такими важливими психологічними характеристиками, як критичність мислення, організаційні здібності та готовність до вирішення конфліктів. Це означає, що чим більш розвинуті ці характеристики у студентів, тим більш ефективно вони використовують копінг-стратегії, спрямовані на розв'язання проблем у стресових ситуаціях. Зокрема, критичність мислення дозволяє більш раціонально підходити до ситуацій, аналізувати їх з різних боків, що, в свою чергу, сприяє успішному розв'язанню проблем. Організаційні здібності допомагають в ефективному плануванні та реалізації стратегій, орієнтованих на вирішення конкретних завдань, а готовність до вирішення конфліктів дозволяє швидко й адекватно реагувати на виникнення кризових ситуацій, знаходити оптимальні шляхи їх вирішення.

З іншого боку, аналіз таблиці 2.1 дозволяє стверджувати, що існує слабка негативна кореляція між показниками копінгу, орієнтованого на емоції, та такими психоемоційними характеристиками, як гнучкість і критичність мислення, комунікативні здібності та здатність до вирішення конфліктів. Це свідчить про те, що студенти, які більше орієнтуються на емоційне регулювання під час стресових ситуацій, зазвичай мають менш розвинену здатність до гнучкого та критичного мислення, а також менш ефективні в комунікаціях і вирішенні конфліктів. Вони схильні більше фокусуватися на власних емоціях, ніж на пошуку конструктивних рішень ситуації, що зменшує їх здатність до прийняття зважених рішень і вирішення проблем через взаємодію з іншими людьми.

Що стосується копінгу, орієнтованого на уникання, то, згідно з даними таблиці 2.1, не спостерігається статистично значущих кореляцій між цією стратегією та досліджуваними психологічними характеристиками. Це може свідчити про те, що студенти, які схильні до уникання стресових ситуацій, не проявляють визначеного зв'язку з розвитком таких характеристик, як критичність мислення, організаційні чи комунікативні здібності, що може вказувати на їхнє бажання уникати проблем, а не вирішувати їх.

Таким чином, результати проведеного емпіричного дослідження дозволяють зробити важливі висновки. Розвиток таких характеристик, як критичне мислення, організаційні здібності і готовність до вирішення конфліктів, має позитивний вплив на формування копінгу, орієнтованого на вирішення проблем. Студенти, у яких ці психологічні особливості виражені сильніше, здатні більш ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями через пошук конкретних рішень. Водночас, низький рівень розвитку гнучкості і критичності мислення, комунікативних здібностей і здатності до вирішення конфліктів сприяє формуванню копінгу, орієнтованого на емоційне регулювання, коли особа більше зосереджена на власних емоціях і переживаннях, ніж на активному вирішенні ситуацій, що призводить до менш ефективного подолання стресу.

2.3. Психокорекційна програма розвитку конструктивних копінг-стратегій у юнацькому віці

Юнацький вік є періодом активного формування особистості, що супроводжується численними змінами на рівні фізіології, психіки та соціальних взаємодій. У цей період молодь стикається з великими емоційними та соціальними викликами, такими як адаптація до нових ролей, пошук ідентичності, тиск однолітків та оточення, проблеми в сім'ї та навчанні. Стресові ситуації в цей період можуть бути надзвичайно інтенсивними, що призводить до труднощів у регуляції емоцій, прийнятті рішень та взаємодії з іншими людьми [9].

Копінг-стратегії, які використовує підліток для подолання стресу, можуть значно вплинути на його емоційний стан та соціальну адаптацію. Дослідження показують, що конструктивні копінг-стратегії (орієнтовані на вирішення проблем) сприяють розвитку стійкості, здатності адаптуватися до змінюваних обставин і покращенню психологічного благополуччя. З іншого боку, деструктивні стратегії (орієнтовані на уникання або емоційне регулювання) можуть призвести до емоційної нестабільності та соціальної ізоляції [4].

Теоретичне підґрунтя програми. Основою програми є сучасні концепції психології розвитку та психокорекції, що акцентують увагу на важливості здатності до адаптивного реагування на стрес. Теорії копінг-поведінки, зокрема роботи Лазаруса і Фолкмана, підтверджують, що наявність ефективних копінг-стратегій є важливим фактором психологічної стійкості. У юнацькому віці розвиток цих стратегій є критично важливим для забезпечення психоемоційного здоров'я та успішної адаптації.

Крім того, в основі програми лежать принципи когнітивно-поведінкової терапії, що спрямована на розвиток у підлітків здатності до саморегуляції, зміни негативних установок і поліпшення здатності до соціальної взаємодії. Це дозволяє ефективно працювати з емоційними реакціями та сприяти розвитку гнучкості мислення.

Практичне значення. Практична значущість цієї програми полягає в тому, що вона спрямована на розвиток тих психологічних навичок, які є основою для успішної адаптації підлітків до складних життєвих обставин. Формування конструктивних копінг-стратегій дозволяє молоді краще справлятися з навантаженнями, менше піддаватися стресу та тривожності, а також забезпечує зростання їх емоційної зрілості та здатності ефективно вирішувати конфлікти.

Програма також має практичне застосування для педагогів, психологів, соціальних працівників і батьків, оскільки допомагає виявити індивідуальні особливості копінг-поведінки підлітків і надає можливість коригувати стратегії стресового реагування, які можуть негативно впливати на їх розвиток.

4. Очікувані результати

Очікується, що після проходження програми підлітки розвиватимуть наступні навички:

- Використання конструктивних копінг-стратегій, орієнтованих на вирішення проблем, що сприяє зниженню рівня стресу і тривоги.
- Підвищення емоційної стабільності та здатності до саморегуляції.
- Покращення критичного мислення та гнучкості, що дозволяє ефективно адаптуватися до змінюваних ситуацій.
- Розвиток соціальних і комунікативних навичок, здатність до конструктивного вирішення конфліктів.
- Підвищення рівня самоповаги та впевненості у своїх силах, що сприяє більшій соціальній інтеграції та успіхам у навчанні.

Обґрунтування методів та підходів. Методи психокорекції, використані в програмі, є адаптованими до потреб підлітків і спрямовані на розвиток важливих психоемоційних і соціальних навичок. Вправи на саморегуляцію (медитації, релаксація) допомагають знижувати рівень стресу і покращувати емоційний стан. Рольові ігри і ситуаційні вправи дозволяють учасникам вчитися вирішувати конфлікти та взаємодіяти з іншими, що є важливим для розвитку соціальної адаптації.

Дискусії та групові обговорення сприяють розвитку критичного мислення

і навичок аналізу ситуацій, що дозволяє підліткам краще розуміти власні емоції та знаходити способи їх конструктивного регулювання. Такий інтерактивний підхід забезпечує високу ефективність програми та дозволяє адаптувати її до індивідуальних потреб кожного учасника.

Програма розвитку конструктивних копінг-стратегій для підлітків є важливим інструментом для формування здорових механізмів стресового реагування в період молодості. Вона має потенціал значно покращити емоційну стабільність підлітків, їх соціальну адаптацію та здатність до успішного подолання життєвих труднощів. Це сприяє їх гармонійному розвитку, зниженню рівня стресу та тривоги, а також підвищенню загального рівня психологічного благополуччя.

Мета програми – розвиток у підлітків та молоді конструктивних копінг-стратегій для ефективного подолання стресових ситуацій, покращення емоційної стабільності та соціальної адаптації в умовах стресу.

Завдання програми:

1. Навчити підлітків використовувати адаптивні стратегії для подолання стресових ситуацій.
2. Розвинути критичне та гнучке мислення, що допомагає в ухваленні рішень у стресових умовах.
3. Підвищити емоційну обізнаність та саморегуляцію.
4. Сприяти розвитку комунікативних та організаторських здібностей.
5. Покращити вміння вирішувати конфлікти та досягати компромісів.

Тривалість програми:

8 занять (2 місяці), по 1,5 години кожне.

Структура програми:

Заняття 1. Введення в концепцію копінг-стратегій

- **Мета:** Ознайомлення учасників із поняттям копінг-стратегій, їх видами та важливістю.
- **Зміст:** Пояснення поняття «копінг-стратегії», розрізнення конструктивних і деструктивних копінгів. Обговорення важливості

використання здорових стратегій у стресових ситуаціях.

- Методи: Лекція, групова дискусія.
- Завдання: Оцінка власних копінг-стратегій за допомогою анкети самодіагностики.

Заняття 2. Аналіз стресових ситуацій та реакцій на стрес

- Мета: Ознайомлення з механізмами стресу та його впливом на поведінку.
- Зміст: Визначення основних стресових факторів у житті підлітків, аналіз реакцій на стрес (фізіологічних, емоційних, поведінкових).
- Методи: Тренінгові вправи, групова дискусія.
- Завдання: Розгляд конкретних прикладів стресових ситуацій та вибір відповідної копінг-стратегії.

Заняття 3. Розвиток критичного та гнучкого мислення

- Мета: Розвинути здатність до критичного аналізу ситуацій та пошуку нестандартних рішень.
- Зміст: Основи критичного мислення, методи аналізу ситуацій, роль гнучкості у вирішенні проблем.
- Методи: Рольові ігри, тренінгові вправи на гнучкість мислення.
- Завдання: Створення списку альтернативних рішень для вирішення конкретних проблем.

Заняття 4. Емоційна обізнаність та саморегуляція

- Мета: Підвищення рівня емоційної обізнаності та розвитку навичок саморегуляції.
- Зміст: Визначення емоцій, які виникають у стресових ситуаціях, техніки саморегуляції (глибоке дихання, медитація, позитивне мислення).
- Методи: Медитації, тренування на управління емоціями.
- Завдання: Практика технік релаксації у відповідь на стресові ситуації.

Заняття 5. Соціальна підтримка та комунікативні здібності

- Мета: Покращення комунікативних навичок і вміння просити про

допомогу.

- Зміст: Роль соціальної підтримки в подоланні стресу, навички активного слухання та ефективної комунікації.
- Методи: Рольові ігри, вправи на активне слухання.
- Завдання: Проведення вправ на розвиток активного слухання та надання допомоги.

Заняття 6. Конфлікти та стратегії їх вирішення

- Мета: Навчання студентів конструктивним методам вирішення конфліктів.
- Зміст: Різні стратегії вирішення конфліктів (конфронтація, компроміс, уникання, співпраця).
- Методи: Моделювання конфліктних ситуацій, обговорення різних стратегій вирішення конфліктів.
- Завдання: Практика розв'язання конфліктних ситуацій через рольові ігри.

Заняття 7. Психологічне забезпечення успіху

- Мета: Створення впевненості в собі через підвищення самоповаги та самовизначення.
- Зміст: Як набути впевненості в своїх силах через позитивні аффірмації та самооцінку.
- Методи: Тренінгові вправи, обговорення особистих досягнень, створення плану для подальшого розвитку.
- Завдання: Розробка індивідуальних планів розвитку конструктивних копінг-стратегій.

Заняття 8. Підсумкове заняття та оцінка результатів

- Мета: Підведення підсумків програми, оцінка розвитку навичок.
- Зміст: Оцінка змін у копінг-стратегіях учасників, обговорення результатів і досягнень.
- Методи: Тестування, дискусія, підведення результатів.
- Завдання: Розробка індивідуальних стратегій подолання стресу на

основі отриманих знань.

Оцінка ефективності програми:

- Використання тестів на визначення типу копінг-стратегії до і після програми.
- Проведення інтерв'ю з учасниками щодо зміни в підходах до стресових ситуацій.
- Збір відгуків щодо задоволеності програмою та її результатами.

Використовувані методи:

1. Тренінгові вправи — для розвитку певних навичок.
2. Рольові ігри — для моделювання реальних ситуацій.
3. Дискусії та обговорення — для розвитку критичного мислення та саморефлексії.
4. Техніки релаксації та медитації — для емоційного саморегулювання.

Прогнозовані результати:

- Підвищення рівня самосвідомості та саморегуляції.
- Зміна стратегії копіngu з емоційного регулювання до конструктивного вирішення проблем.
- Покращення комунікативних та організаторських здібностей.
- Позитивна динаміка у вирішенні конфліктних ситуацій та управлінні стресом.

Ця програма допоможе юнакам та дівчатам не тільки покращити здатність справлятися зі стресом, а й розвинути важливі навички для їх особистісного та професійного розвитку.

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження психологічних детермінант копінг-поведінки серед студентів показало наступні результати:

Більшість ЗВО надає перевагу копінгу, орієнтованому на вирішення проблем. Вибір цього типу копінгу пов'язаний з рівнем розвитку критичності мислення, організаційних здібностей та готовності до вирішення конфліктів.

Підвищення значення емоційного копінгу для студентів часто супроводжується зниженням таких характеристик, як гнучкість і критичність мислення, комунікативні здібності та здатність до ефективного вирішення конфліктних ситуацій.

Наявність слабого кореляційного зв'язку між психологічними характеристиками і копінг-стратегіями свідчить про те, що цей зв'язок може бути обумовлений іншими, непередбаченими факторами.

Наше припущення щодо зв'язку певних психологічних характеристик, таких як критичність мислення, гнучкість, організаторські та комунікативні здібності, а також готовність до дій в умовах невизначеності і вирішення конфліктів, із вибором копінгу підтвердилося лише частково.

Розвиток критичного мислення, організаційних здібностей та готовності до вирішення конфліктів може сприяти підвищенню схильності до застосування копінгу, орієнтованого на вирішення проблем або завдань у стресових ситуаціях.

Питання вивчення психологічних детермінант копінг-поведінки у студентів потребує подальших досліджень на більшій вибірці, з врахуванням рівномірного розподілу респондентів за статтю, а також залученням додаткових методів, таких як експерименти та спостереження, для більш об'єктивної оцінки копінг-поведінки.

ВИСНОВКИ

Теоретичне і емпіричне дослідження психологічних детермінант у студентському віці дозволяє зробити такі висновки:

Період навчання в закладах вищої освіти є важливим етапом у розвитку копінг-стратегій, які є ключовими для ефективного навчання, підтримки психічного здоров'я та здатності майбутніх фахівців успішно справлятися з стресами та кризами.

Копінг-поведінка, яка полягає в управлінні стресовими факторами для мінімізації їхнього негативного впливу, може проявлятися через різні стратегії, зокрема розв'язання проблеми, управління емоціями або уникнення стресових ситуацій. Ці стратегії мають різну ступінь адаптивності: від найбільш адаптивних, таких як орієнтовані на вирішення проблем, до неадаптивних.

Серед студентів найбільш поширеною є стратегія, орієнтована на вирішення проблем, хоча значна кількість також обирає стратегії управління емоціями та уникання.

Для того щоб навчання студентів було максимально ефективним і адаптивним, необхідно сприяти розвитку їхньої критичності мислення, організаційних здібностей та готовності до вирішення конфліктних ситуацій.

Формування вміння ефективно справлятися з труднощами передбачає тренування навичок аналізу стресових ситуацій і вибору адекватної поведінки. Для цього корисними будуть психологічні тренінги, лекції та практичні заняття з конфліктології, вправи з критичного мислення під час навчальних годин, розвиток організаційних навичок через участь у проектах і позанавчальних заходах.

Необхідно відзначити, що вивчення психологічних детермінант копінг-поведінки в студентському віці вимагає подальших досліджень на більш широкій вибірці. Це дозволить врахувати різноманітні психологічні параметри, збалансувати статеві відмінності і застосувати більше методів об'єктивної

оцінки, таких як експеримент та спостереження, що є важливими для розвитку цього напрямку в майбутньому.

Психокорекційна програма розвитку конструктивних копінг-стратегій у юнацькому віці спрямована на підтримку молоді у формуванні ефективних стратегій подолання стресових ситуацій. За допомогою комплексних методів, таких як психологічні тренінги, лекції та практичні заняття, програма розвиває важливі психологічні навички, включаючи критичне мислення, емоційну регуляцію та управління конфліктами. Очікується, що результатом її впровадження стане підвищення рівня адаптивних копінг-стратегій, що дозволить молодим людям більш ефективно справлятися з життєвими викликами, знижуючи рівень стресу та сприяючи особистісному зростанню.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Афанасьєва Н. Є., Ричкова Л. В. Особливості копінгових стратегій адаптації курсантів і студентів УЦЗУ. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2009. Вип. 6. С. 3–11.
2. Байдик, В.В. (2013). Особливості використання копінг- стратегій у працівників закладів освіти в умовах професійного стресу. Теоретичні і прикладні проблеми психології, 2(31), 28–33.
3. Бірон Б. В. Проактивне подолання стресових ситуацій особистістю: автореф. дис. ... канд. психол. наук. 19.00.01. Одеський національний університет ім. І. І. Мечникова. Одеса, 2015. 22 с.
4. Бірон, Б.В. (2015). Проактивне подолання стресових ситуацій особистістю. [Автореф. дис. канд. психол. наук, Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова].
5. Большакова, А. М. (2013). Особистісні ресурси подолання складних життєвих ситуацій та часові перспективи осіб юнацького віку. Наука і освіта, 1/2, 17–21.
6. Боснюк, В. Ф. (2011). Зв'язок механізмів психологічного захисту з копінг- стратегіями у рятувальників. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія, 41, 33–42.
7. Василенко, М. М. (2010). Модель застосування копінг- стратегій у професійній діяльності працівників органів внутрішніх справ України. Юридична психологія та педагогіка, 2, 124–134.
8. Вінник Н.Д., Кремінська Т.Є. (2024) Вплив емоційного інтелекту на вибір копінг-стратегій у життєвих кризах: емпіричний аспект. Збірник тез наукових доповідей Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції «Соціально-психологічна підтримка особистості в умовах суспільних трансформацій», 161с. с. 14-16.

9. Вознюк, А. (2021). Особливості прояву копінг- стратегій у керівників закладів освіти залежно від рівня професійного стресу. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2–3 (23), 18–23
10. Грандт, В. В. (2012). Копінг- ресурси як чинник збереження професійного здоров'я особистості. [Дис. канд. психол. наук, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України].
11. Гуляс І. А. Копінг-стратегії у контексті життєвих досягнень особистості // *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology* 2015. III(20), Issue: 40.
12. Дідковська Л. І. Психологічні особливості копінг-стратегій підлітків із різним соціально-психологічним статусом у класі. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 24. С. 191–202.
13. Дубчак, Г. М. (2016). Аналіз стратегій копінг- поведінки майбутніх фахівців соціономічних професій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 1, Т. 2, 28–39.
14. Карамушка Л. М., Снігур Ю.С. Психологія вибору копінг-стратегій керівниками освітніх організацій : монографія. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с.
15. Карамушка, Л. М., & Снігур, Ю. С. (2020 б). Копінг- стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології: Том 1. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія*, 55, 23–30.
16. Карамушка, Л. М., & Снігур, Ю. С. (2020 а). Копінг- стратегії керівників закладів загальної середньої освіти: зв'язок із задоволеністю роботою та організацією *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 1 (19), 44–53.
17. Карамушка. Л. (2023). Відмінності копінг-стратегій менеджерів та працівників організацій в умовах війни та їхній зв'язок з психічним здоров'ям. *Київський журнал сучасної психології та психотерапії*, 5 (1), 24–32.

18. Клименко, В. (2017). Проактивна копінг–поведінка у курсантів-майбутніх правоохоронців. Проблеми сучасної психології, 38, 215–226.
19. Козубай, Н. Ф. (2009). Аналіз рівня професійного стресу та копінгстратегій для його подолання у менеджерів будівельних організацій. Актуальні проблеми психології, 27,
20. Колчигіна, А.В. (2016). Копінг- поведінка студентів з різним ступенем мотивації досягнення в ситуаціях оцінювання (на прикладі іспиту). [Автореф. дис. канд. психол. наук, Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди.
21. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01 / Ін-т психології імені Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2009. 19 с.
22. Левенець, А. Є. (2014). Базові моделі копінг- поведінки та механізми психологічного захисту працівників Державної кримінально-виконавчої служби. Проблеми сучасної психології, 24, 454–466. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2014_24_39
23. Лук'янова М. В. Види стратегій опанування та їх динаміка. Актуальні проблеми психології. 2017. Т. 7. Вип. 16. С. 89–92.
24. Ляшин Я. Є. Копінг-поведінка у складних життєвих ситуаціях. Міжнародний науковий журнал «Інтернаука». 2016. № 12 (22), т.1. С. 78–80.
25. Максименко, С. Д., Максименко, К.С., & Папуча, М.В. (2007). Психологія особистості. КММ.
26. Мартинюк І. А. Психологічні особливості студентського віку / Психологія стресостійкості студентської молоді: монографія / За заг. ред. В. Шмаргуна. К.: НУБіП України, 2019. С. 55–64.
27. 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.

28. Марціновська І. П. Конструктивні копінг-стратегії особистості. Стрес-менеджмент старшокласника: метод. посіб. Кам'янець-Подільський, 2019. 101 с.
29. Мельничук, І. Я., & Горська, Г. О. (2023). Особливості використання копінг-стратегій за різних рівнів стресу в юнацькому віці. *Наукові записки. Серія: Психологія*, (1), 52–57. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2023-1-7>
30. Онуфрієва, Л.А., & Ващенко, І.В. (2018). Концептуальні межі поняття копінг-стратегій особистості у психології. *Проблеми сучасної психології*, 41, 228–239.
31. Погрібна, А.О. (2018). Порівняльний аналіз копінг-стратегій учителів загальноосвітніх шкіл різних типів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 2 (2), 72–77.
32. Протоколи надання першої психологічної допомоги військовослужбовцям Національної гвардії України в екстремальних умовах діяльності [Текст] : посібник / О.С. Колесніченко, Я.В. Мацегора, І.І. Приходько / За заг. ред. проф. І.І. Приходька. Х. : НА НГУ, 2018. 40 с.
33. Пузанова В. В. Основні ознаки копінг-поведінки // *Особистість, суспільство, закон: тези доп. учасників міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. пам'яті проф. С. П. Бочарової* (Харків, 25 квіт. 2019 р.). Харків: Вид-во Харків. нац. ун-ту внутр. справ, 2019. С. 122–125.
34. Рисинець Т. П. Етимологія категорій «Механізми психологічного захисту» та «копінг-стратегії» // *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2012. Вип. 1. С. 119–123.
35. Родіна Н. В. Психологія стресу, копінг-поведінки і здоров'я: навч.-метод. посіб. для студ. ВНЗ III-IV рівнів акредитації. Донецьк: Східний видавничий дім, 2015. 164 с.
36. Родіна, Н. В. (2012). Психологія копінг-поведінки: системне моделювання. [Дис. д-ра психол. наук, Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка].

37. Родіна, Н.В. (2011). Проактивний копінг як реалізація особистісного потенціалу при подоланні життєвих труднощів: Теоретико-методологічні аспекти. Потенціал особистості та тенденції його реалізації в умовах трансформаційних змін у суспільстві. (с. 264–299). Фенікс.
38. Сазонова О. В. Дослідження співвідношення між домінуючими копінг-стратегіями, рівнем тривожності та самооцінки учнів // Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць. 2014. Вип. 23. С. 562–573.
39. Сивогракова, З. А. (2007). Вивчення копінгу як особистісної адаптаційної здібності. Педагогіка і психологія, 22, 159–169.
40. Снігур, Ю.С. (2018). Методики для дослідження організаційно-психологічних чинників вибору копінг-стратегій керівниками закладів загальної середньої освіти. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія, 49, 40–43.
41. Ткачук Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації: монографія. Ірпінь: Нац. ун-т ДПС України, 2011. 284 с.
42. 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.
43. Шебанова В. І., Діденко Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях // Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць. 2018. Том 39. С. 368–379.
44. Шиліна, Н. Є. Копінг-стратегії в робочих конфліктах: гендерні відмінності coping strategies in work conflicts: gender differences. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія* 1 (2024): 60-64.
45. Ярош Н. С. Саногенне мислення як чинник стрес-долаючої поведінки особистості // Modernization of educational system: world trends and national peculiarities : International scientific conference. Conference Proceedings (Kaunas, February 23rd). Kaunas, 2018. P. 175–179.

46. Agazade N. All of Harassment: A Practical Guide to Resolving Workplace Crisis / N. Agazade, I. Martynova. New York: Createspace, 2010. 260 p.