

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ, ПСИХОЛОГІЇ
ТА БЕЗПЕКИ

Кафедра практичної психології

**«ГЕНДЕРНІ ВІДМІННОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СУЧАСНИХ
ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ»**

кваліфікаційна робота
здобувачки вищої освіти
освітнього ступеня «бакалавр»
4 курсу заочної форми навчання
спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Психологія»
Марти КУЧЕРИ

Науковий керівник:
старший викладач
кафедри практичної
психології
Вікторія БАГРІЙ

Рецензент:
канд.псих.наук, доцент
Олена ВАВРИНІВ

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
« ____ » _____ 2025 р., протокол № ____
Т.в.о. завідувача кафедри практичної психології
доктор психологічних наук, професор
_____ **Євген КАРПЕНКО**

**Львів
2025**

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ: ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ.7	
1.1. Аналіз основних підходів та класифікацій копінг-поведінки.....6	
1.2. Особливості розвитку психіки представників студентського віку.11	
1.3.Чинники, які впливають на вибір копінг-стратегій студентів.....15	
Висновок до розділу I.....19	
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СУЧАСНИХ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	21
2.1. Характеристика вибірки і методів дослідження.....21	
2.2 Інтерпретація результатів емпіричного дослідження23	
2.3. Практичні рекомендації здобувачам вищої освіти щодо підвищення копінг-стратегій.....29	
Висновок до розділу II.....33	
ВИСНОВКИ.....	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	45

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Проблема копінг-стратегій сучасних здобувачів вищої освіти являється актуальною, адже зростає складність викликів, які постають перед студентами у середовищі вузу. Труднощі можуть спіткати студента в будь-чому: високий рівень конкуренції серед здобувачів вищої освіти, самотійне життя віддалене від сім'ї, знайти баланс між навчанням, роботою та особистим життям.

Змішаний вид навчання (дистанційне-очне), зміни, які відбуваються на ринку праці, розквіт соціальних мереж, вдосконалення та швидкі темпи технологічних прогресів – все це впливає на особистість студента та на вибір його копінг-поведінки в середовищі.

Неабияку роль у теперішньому українському суспільстві відіграє війна, яка також може здійснювати стрес на сучасного студента: страх за життя та безпеку себе та близьких людей, переосмислення життєвих пріоритетів та цінностей, думки про майбутнє. Всі ці фактори несуть негативний вплив на емоційний фон здобувачів вищої освіти, на формування майбутнього, на професійну ідентичність тощо.

Дослідження копінг-стратегій проводиться в різних сферах на прикладах різноманітних видах діяльності, тому являється актуальною на сьогоднішній день. Велика увага приділяється вивченню зв'язків копінг-стратегій з емоційним станом особистості, з його соціальною роллю тощо. З цього можуть впливати закономірності формування стереотипів поведінки на ту чи іншу ситуацію, стилі реагування та прийняття рішень, стратегії та способи подолання труднощів та знаходження ресурсів для реалізації поставлених завдань та протидія стресовим ситуаціям тощо.

Відсутність адекватних копінг-стратегій особистості студента сприяє

виникненню погіршеного психічного стану, збільшує ризик виникненню психічних розладів, а також впливає на досягнення у навчальній діяльності та соціальну адаптацію в колективі. Тому, важливо для здобувачів вищої освіти обрати для себе оптимальні копінг-поведінки для успішного адаптивного функціонування у закладах вищої освіти.

З цього виходить актуальність нашого дослідження, її теоретичне та практичне значення та доцільність вибору теми.

Об’єкт дослідження – копінг-стратегії сучасних здобувачів вищої освіти.

Предмет дослідження – вплив гендерних відмінностей на вибір копінг-стратегій сучасних здобувачів вищої освіти.

Мета дослідження – теоретично вивчити та емпірично дослідити гендерні відмінності копінг-стратегій сучасних здобувачів вищої освіти

Відповідно до мети ми визначили такі **завдання**:

1. Проаналізувати основні підходи та класифікації копінг-поведінки;
2. Охарактеризувати особливості розвитку психіки представників студентського віку;
3. Дослідити чинники, які впливають на вибір копінг-стратегій студентів;
4. Здійснити емпіричне дослідження та описати інтерпретацію результатів;
5. Окреслити практичні рекомендації здобувачам вищої освіти щодо підвищення копінг-стратегій.

Теоретичною основою дослідження стала проблема копінг-стратегій, яка привертала увагу для досліджень багатьох дослідників, зокрема, предметом вивчення яких були стратегії поведінки та способи реагування на них, серед яких: Бреннан Дж., Бурлачук Л.Ф., Лазарус Р., Плутчик Р., Роттер Дж., Сельє Н., Фолькман С. та ін

Теоретичне значення дослідження полягало у систематизації та узагальненню розуміння копінг-стратегій здобувачів вищої освіти, які

впливають на життя та становлення особистості загалом.

Практичне значення дослідження полягає у тому, що матеріали емпіричного дослідження можуть бути корисними практичним психологам при розробці та модернізації щодо підвищення копінг-стратегій у здобувачів вищої освіти, при проведенні індивідуальної та групової роботи з абітурієнтами та особами студентського віку.

Методи дослідження. У роботі використано комплекс методів: теоретичні – узагальнення, аналіз, синтез, програмування, систематизація, моделювання; емпіричні – Шкала особистісної тривожності (STAI) Спілбергера, Шкала депресії Бека, Методика дослідження локусу контролю Дж. Роттера, Методика Індикатор копінг-стратегій Дж. Амірхана, контент-аналіз; статистичні – описова статистика, факторний аналіз.

Структура роботи. Робота складається із вступу, двох розділів, висновків до них і загальних висновків та списку використаних джерел.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ: ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ

1.1. Аналіз основних підходів та класифікацій копінг-поведінки

Поняття «копінг» (від англ. to cope означає – подолати), впоратися) у психології більшість науковців вживає для опису специфічного процесу вирішення людиною будь-яких життєвих проблем [8].

У Оксфордському англійському словнику словосполучення «копінг-поведінка (coping behavior) трактується, як ефективне вирішення чогось складного [3].

Дослідники української психології (Шебанова В. І., Діденко Г. О., Анциферова Л. І., Крюкова Т. Л., Лібін А. В., Бодров В. О.) вживають «копінг-поведінка», як «психологічне подолання», «адаптивна поведінка», тобто синонімічне значення слову «копінг» [23].

У англійському словнику «coping behavior» визначається, як будь-яка поведінка спрямування якої йде на управління стресом та зниження напруги [17]; впевнена поведінка, яка спрацьовує, як захисна дія ситуації, що загрожує життю [15].

«Великий психологічний словник» розглядає «копінг-поведінку», яка спрямована на подолання й переживання стресових або кризових ситуацій (психосоціального характеру) [5].

Саме поняття «копінг» часто застосовують у своїх роботах вчені при вивченні реакції поведінки на стрес, при когнітивній оцінці людиною суб'єктивно важких ситуацій, при когнітивно-поведінковій адаптації суб'єкта [11].

Емоційна складова є невідомою частиною копінг-поведінки, яка дає

змогу людині саморегулювати свої емоційні стани, застосовуючи раптові процеси, які спричинені розбіжностями в темпераменті та звичайній поведінці. Поняття «копінг» також застосовують описуючи дії, які можуть бути спрямовані на підготовку до можливої небезпечної події, яка несе за собою стрес або стресову ситуацію [8]

Існують думки вчених про те, що поняття «копінг» є складним явищем, якому характерна складність висловлювання, як наслідок не має узгодженої думки дослідників про єдине стверджувальне поняття даного феномену.

Вчені психоаналітичного напрямку трактують «копінг», як механізм психологічного захисту зорієнтованого на співвідношення понять «психологічний захист» та «копінг-поведінка» [26]. Існують гіпотези про те, що поняття «копінг» доповнює теорії захисних механізмів спрямованих на продуктивну адаптацію особистості у стресових ситуаціях [20].

Прогнозується наступне: якщо не змінюється адаптація до вимог ситуації, то в даній ситуації спрацьовують копінг-механізми; у іншому випадку: якщо особистість не здатна до конструктивного подолання труднощів, запускається пасивна адаптація механізмів захисту. Це ригідний спосіб подолання проблем, який перешкоджає особистості адекватно орієнтуватись у реальній дійсності [21]. З цього виходять психологічні захисти, як непродуктивні форми взаємодії з проблемами. Варто пам'ятати про те, що не існує поняття «поганий» механізм захисту чи конструктивний метод подолання труднощів. З цього випливають суперечливі та неоднозначні трактування понять, які висвітлюються у науковій літературі та не знаходять єдиного та цілісного тлумачення.

Деякі вчені долучили до трактування «копінгу» ідею перебудови поведінки, тобто підвищуючи власну самооцінку та інші особистісні якості особистість вирішує проблеми. З цього виникає співвідношення копінг-поведінки та особистісних психологічних якостей та трактується поняття «копінг», як відносно стійкі риси особистості, що спричиняють реакцію людини на той чи інший стресовий чинник; певний шаблон поведінки;

схильність реагування людини на стресові фактори, які не залежать від самого стресового типу [22].

Лазарус Р. та Фолькман С. стверджують, що «копінг» не є постійним, а схильний до трансформації зі зміною соціального контексту: на людину здатні впливати особливості події в процесі подолання стресу [13].

Лазарус Р. визначає стрес, як дискомфорт, що відчуває людина при відсутності рівноваги між індивідуальним сприйняттям та вимогами середовища і ресурсів, доступних для взаємодії з цими вимогами [12]. За такого трактування людина сама визначає рівень травматизації події чи ситуації. Тому, вчені (Лазарус Р. та Фолькман С.) визначають «копінг», як «когнітивно-поведінкові зусилля, які постійно змінюють індивіда з метою управління специфічними зовнішніми і (або) внутрішніми вимогами, які оцінюються індивідом, як такі, що піддають його випробуванню або перевищують його ресурси» [9].

Явно, що кожен підхід недосконалий та різниться у своїх поглядах, проте ідеї та розуміння кожного підходу доповнюють один одного та розкривають феномен «копінг-стратегій» всебічно.

Розуміння інтегративного ситуативно-особистісного підходу бере до уваги, як особливості особистості, так і значення чинників ситуації і соціальний вплив у якому відбувається перебіг подій. Прийнятні розуміння цього підходу однозначні, бо: люди різняться своїми прийняттями стресових ситуацій, відповідно і реакція на них та подолання її буває різною; стресові ситуації можуть, як активізовувати індивідуальні особливості особистості, так і зменшувати або уповільнювати ці процеси; схильність людей обирати певний тип реакції та труднощі в суспільному середовищі [17].

Теоретичний огляд психологічної літератури дав змогу виділити наступні компоненти копінг-механізмів:

- копінг-реакції (почуття, переживання та думки, які виникають при зіткненні людини з стресовою ситуацією);
- копінг-дії (індивідуальні дії людини при виникненні стресової

ситуації);

- копінг-стратегії (залежать від індивідуальних особливостей людини та її способів вирішення проблем в основі яких лежать копінг-дії);
- копінг-стилі (теоретично схожі на копінг-стратегії) [24].

Існують думки про те, що способи та прийоми подолання за допомогою яких відбувається перебіг стресових подій називається копінг-стратегією [15]. Також, копінг-стратегії визначають, як прийоми подолання, що використовуються спонтанно та несвідомо, а згодом діють, як стійкі реакції людини на подібні ситуації [11]. При класифікації та систематизації копінг-поведінки слід враховувати базові категорії (копінг-стратегії та копінг-стилі).

Необхідністю вважаємо розмежувати поняття «копінг-стратегії» та стиль «копінг-поведінки», адже проаналізувавши наукову літератури та психологічні дослідження, ми дійшли до висновку, що дані поняття найчастіше зустрічаються, як синоніми. У нашій роботі ми оперуємо поняттями рівнозначними, які описують структурні компоненти.

Аналіз літературних джерел при класифікації копіngu дав розуміння того, що вони побудовані на подолання психологічних труднощів та орієнтовані на зміну стану, установки та дії щодо ситуації, яка трапилась.

Параметри копіngu, які використовують дослідники при узагальненні копінг-стратегій:

- спрямовані дії людини;
- стан інтенсивності подолання (активність-пасивність);
- адаптація копінгів (продуктивність, ефективність, конструктивність);
- соціальне значення (просоціальна-асоціальна);
- особистісна модальність (поведінкова, когнітивна, емоційна) [7].

Розглянемо класифікацію копінг-поведінки за Лазарус Р. та Фолькман С., в основу яких покладено рух дій людини (орієнтовані на себе, або на саму ситуацію):

1. Напрямок зусиль орієнтований на вирішення проблемної ситуації (проблемно-орієнтований копінг);
2. Дії та думки, які спрямовані та несуть полегшення при зниженні фізичного чи психологічного впливу стресової ситуації (емоційно-орієнтований копінг) [17].

Вчені відзначають, що особистість у стресовій ситуації застосовує обидва копинги, а те, яка міра їх використання у співвідношенні, залежить від конкретної ситуації та оцінки людини.

Виділяють вісім видів копінг-стратегій у ситуативно-специфічних напрямках, а саме: «Позитивна переоцінка» (фокус на зростання власної особистості), «Пошук соціальної підтримки» (знаходження підтримки або співчуття серед оточення: емоційної, дієвої), «Планомірне вирішення проблем» (пошук аналітичного дієвого вирішення проблемної ситуації), «Прийняття відповідальності» (визначення своєї позиції та ролі по відношенню до труднощів), «Конфронтація» (зміна ситуації через активні, імпульсивні, іноді, агресивні дії), «Самоконтроль» (врегулювання своєї емоційної сфери або її пригнічення), «Дистанціювання» (відокремлення від ситуації, яка зменшить дію стресу на особистість), «Уникнення» (ігнорування проблеми через втечу від неї) [24].

Дослідник Фолькман С. мав зауваження щодо копинг-стратегій, бо вважав їх швидко мінливими та нестабільними, тим не менш вказував, що існує відносно стійка закономірність, яка не залежить від стресової ситуації [18].

Натомість існує інша класифікація копінг-стратегій окреслена Амірханом Д. [9], в основі якої лежать досить стабільні характеристики людини протягом усього життя та мають низький рівень залежності від стресового фактору. В основі класифікації лежать позиції напрямку дій щодо подолання проблем, які виникають, а також їх інтенсивність та ступінь вираженості.

Вчений виділяє три базові копінг-стратегії:

1. «Вирішення проблеми» – знаходження кола альтернативних рішень, активна розумова діяльність, яка передбачає аналіз та знаходження засобів зміни стресової ситуації;
2. «Пошук соціальної підтримки» – подолання складної стресової ситуації за допомогою інших осіб та їх підтримки ;
3. «Уникнення» – орієнтація поведінки людини на відновлення емоційного стану шляхом спроби уникнення від будь-якої взаємодії зі стресовою ситуацією [16].

Підсумовуючи зазначимо те, що копінг-поведінка – це усвідомлена, раціональна та адаптивна здатність особистості реагувати на стресові події та ситуації задля їх усунення або вирішення у житті. Основна мета копінгу полягає в тому, щоб допомогти людині адаптуватись в стресової ситуації, оволодіти собою, знайти шляхи вирішення та зменшити негативний вплив. Копінг-поведінка не тільки різниться у людей, та й у самої особистості на різних етапах її життя, тому слід розглядати в контексті умов, ситуацій та досвіду людини.

1.2. Особливості розвитку психіки представників студентського віку

Студентський період припадає на юнацький вік, який найменше вивчається у віковій психології так, як мало уваги приділяється фундаментальним встановленням фактів про юнаків та дівчат, ніж загальним теоріям. Існують західні теорії в яких юнацький вік розглядається не у розрізі вікової стадії, а як період статевого дозрівання, тому можна вважати цей період – періодом третього світу [16].

Ранню юність можна характеризувати, як душу людини, яка швидко змінюється, створює новий дім, знаходить своє місце у суспільстві. Даний період психологи характеризують, як період, коли відбуваються зміни об'єктивного погляду на себе зсередини, позицію суб'єктивної динаміки. Юнаки ведуть внутрішні спостереження за собою під час бесід, дискусій тим

самим розуміючи інших людей (внутрішній стан), який наповнений життєвими обставинами, переконаннями та позиціями [27].

Ще однією особливістю юнацького віку – це статеві ідентичність. Дана категорія людей знаходять собі людей або кумирів, поведінку яких наслідують: визначаються особливості статевої поведінки, статуси емоційного та соціального буття. Загострюються екзистенційні переживання: поведінка може бути дивною та неочікуваною. Питання світогляду вирішуються рішуче так, як вступають у дію суперечність між конкретикою та абстрактністю.

Складання життєвих планів – це характерна риса юнацького віку так, як відбувається програвання власної долі наслідуючи долю свого кумира (літературного або кіно-героя), визначаються рамки добра і зла, стилі поведінки та реакції на оточуючих [9].

В цей період відбувається розвиток у різних сферах: морально-етичних, статевих, ідеологічних та особистісних. Слід пам'ятати про те, що юнак може зазнати втратити почуття власної цілісності. Попередити це можна за допомогою достатньої подачі психологічної інформації, яка не дасть юнаку втратити це відчуття. В даний період втрачається відчуття авторитетності людей, як психологічна потреба та передумова інтелектуального пошуку та власної моралі.

Випробування глибини психічного простору, являється наслідком суперечливості переживань осіб юнацького віку. Розщеплюються природні реакції тіла на переживання так, як дівчатам властиво менше вагатись, тим самим надаючи нового погляду власному «Я». Дівчата миттю знаходять вказівник, доволі часто це приклад чужого «Я», тому дівчата у 16-17 років можуть справляти враження дорослої людини чого не можемо сказати про юнаків цього ж віку [11]. Представникам чоловічої статі цього вікового періоду властиві коливання у переживаннях, триваліше з'ясовують особистісні кордони та рухомі сили свого «Я». Часто хочуть віднайти сенс прояву свого «Я», але при цьому не завжди чують себе, свій внутрішній

голос, інтереси, намагаються не відповідати авторитетним людям або кумирам, а бути гідним самому собі.

Студентський період припадає на етап пізньої юності або ранньої дорослості – це період, коли молоді люди проходять стадію персоналізації в основі якої лежить цілеспрямоване засвоєння навчальних, соціальних та професійних функцій, свідоме оволодіння професійними знаннями, вміннями та навичками накопичуючи професійні якості у закладах вищої освіти [20]. У цей період у юнаків можуть виникати сумніви щодо обраної професії та реалізації себе, як фахівця у ній. Інколи уявлення молоді не співпадають із реальністю життя і, як наслідок, розчарування та скептично-критичні реакції на одногрупників, науково-педагогічний персонал та небажання відвідувати пари. Відбувається визначення власної ролі в студентському колективі та загалом в освітньому процесі, адже формуються професійні, соціальні та інші запити особистості студента.

Рівень інтелекту та розвитку професійних навичок та умінь досягає високого рівня, активно визначаються цілі та мотивація на майбутнє, адже кількість навчальних дисциплін та навчальна практика дають змогу студентам розширювати коло свого світогляду, даючи розуміння та бажання знаходження майбутнього місця працевлаштування [7]. При цьому не слід забувати про роль сім'ї у житті юнаків при визначенні професійного становлення.

Вікова періодизація юності та ранньої дорослості, згідно вчень Фройда З., Ельконіна Д. та Еріксона Е. [12], припадає на етап професійного самовизначення та трудової діяльності, які являються провідним фактором розвитку особистості. Транзактний аналіз Берна Е. говорить про те, що «життєві сценарії» закладаються батьками, які згодом важко змінити. Вчений проводить паралель та стверджує, що «Дитина мами» здійснює вплив на професійний вибір хлопчика, а «Дитина батька» – на дівчинку. З цього виходять наступні сценарії, які несуть за собою деструктивний вплив на кар'єру, а саме: заборона перевищувати професійні досягнення батьків,

продовження батьківських кар'єрних намірів та компенсація професійних невдач батьків.

Тому, важливо в цей період заручитись підтримкою батьків, адже від цього залежатиме успіх у професійній спрямованості, адекватна самооцінка, саморозвиток та мотивація, яка буде спрямована на досягнення успіху.

Вагоме місце в розвитку особистості студента посідає самооцінка, яка є центром в становленні взаємовідносин, критичність та вимогливість у взаємодії з іншими, із самим собою, рівнем домагань [2]. Відомо про те, що якщо особистість адекватно може сприймати себе, коли реально розцінює свої можливості. Якщо ж неправильно розцінити свої можливості з діями, як наслідок емоційні зриви, зниження рівня самооцінки, міжособистісні конфлікти та зневіра. Багато досліджень підтверджують вплив між професійною самооцінкою та результативністю у діяльності, а також ставлення та судження оточення (близькі та члени сім'ї) по відношенню до особистості.

Чимало досліджень вказують на те, що місце проживання (сільська місцевість або невеликі містечка) відіграють роль у виборі спеціальності або напрямку професійної діяльності. Так, як такі особистості обмежені у виборі навчальних закладів та можливості поїхати на навчання до іншого міста, тому джерелом вибору професії належать поради батьків, які можуть, навіть, не враховувати уподобання або здібності своєї дитини. Відповідно, у студентів, які самотійно або без врахування своїх знань, можливостей та умінь не обирали майбутній фах, знижена результативність навчання, яка проявляється в незацікавленості, пасивності, зниженні відповідальності під час навчання. Таким студентам притаманне швидше, імпульсивне прийняття рішень, вони не задумуються про результат та відповідальність яку несуть за собою [18].

За часту, батьки орієнтовані на дохід, ніж на обрану професію чи уподобання дитини. Успіхи у здобутті вищої освіти та соціальне життя буде краще тоді, коли батьки спілкуються зі своєю дитиною та реально оцінюють

її можливості та уподобання щодо вибору професії.

Отже, студентський вік характеризується усвідомленням особистості свого місця у цьому світі та соціалізація в основі якої лежить це уявлення (певний образ). В ході цього процесу виробляються стійкі властивості особистості, які лежать в основі становлення майбутнього спеціаліста та загалом особистості. Основними новоутвореннями юнацького віку є: професійна спрямованість, формування цілей, мотивів та цінностей та вироблення власного світогляду в основі яких лежить – рефлексія [9]. Молоді люди доволі гнучкі у соціальних ролях, їх властива адаптація до осіб різного віку, статі та статусу тим самим накопичуючи комунікативний досвід, який урізноманітнює світогляд та формує власні погляди на життя, цінності та мотиви.

У юнацькому віці відбувається також розвиток пізнавальних процесів: пам'ять, увага, сприйняття, мислення, відчуття, які у процесі навчання відіграють важливу роль та слугують для високого розвитку особистості студента. Відповідно до того, що студенти сконцентровані на певному виді діяльності їхні психічні процеси адаптуються під ці вимоги та процвітають [19].

Розвивається також у цей період флюїдний інтелект (здатність опановувати нові знання, навички та уміння у будь-яких умовах та вирішувати нові задачі), який є запорукою у ефективності професійного становлення. У період між 18-20 роками свого розвиткового максимуму досягає слухова, зорова та кінестетична чутливість, яка під час навчального процесу допомагає студенту запам'ятовувати та засвоювати отриманий матеріал. Розвиток інтелекту на стадії ранньої дорослості має свої характерні ознаки, завдяки яким, студенти можуть інтерпретувати події та явища. Мислення дозволяє особам студентського віку інтегрувати ідеальне та реальне. Стадія досягнень також властива ранній дорослості, адже вирішуючи проблеми студенти отримують досвід, який можуть застосовувати у подальшій професійній діяльності та усвідомлення

змістового наповнення навчального матеріалу [3].

Таким чином, проаналізувавши наукову літературу ми дійшли до висновка про те, що переважна частина психічних процесів досягають високого рівня розвитку, який проявляється у самоствердженні, знаходженні свого місця у студентській групі, професійного самовизначення та знаходження свого шляху у житті. Це така категорія людей, які формують свій моральний стрижень, цінності, пріоритети, потреби та досвід, прийняття відповідальних рішень (вибір професії, сенс життя, знаходження другої половинки) від яких залежить майбутнє.

1.3. Чинники, які впливають на вибір копінг-стратегій студентів

На основі літературних джерел нами виділено організаційно-психологічні фактори, які мають відношення до особистісних характеристик студентів. Організаційно-психологічні чинники умовно можна розділити на три основні види: організаційно-рольові (місце у колективному середовищі та серед одногрупників, особисті досягнення, авторитетність, активність у процесі навчальної діяльності), психологічні (активність та оптимізм студентів, наявність або відсутність дефіциту часу або відкладання/зволікання його), соціально-демографічні (стать, вік, сімейний стан).

Трактування оптимізму можна розглядати, як схильність людини мати віру у свої сили та успіх, доброзичливість та чуйність по відношенню до інших людей та позитивні очікування від них та, загалом, від життя [4]. Активність визначається, як життєрадісність, енергійність безтурботність та схильність до ризику. На противагу активності варто розглянути поняття пасивність, яке несе за собою невпевненість у собі, яке відображається у пасивності дій або бездіяльності, тривожність та боязкість особистості.

У студентів активність та оптимізм можуть виражатись по різному відповідно до цього ми можемо розуміти такі види, як «реаліст», «пасивний песиміст», «пасивний оптиміст», «активний песиміст», «активний оптиміст».

Адлер А. в контексті своєї індивідуальної психології, мав теорію про те, що на стиль життя людини впливають враження раннього дитинства та висловив позицію про те, що сім'я, з одного боку, являється джерелом найбільшої травматизації, з іншого – найпотужніший ресурс. Вчений відстоював ідею того, що на формування конструктивності чи деструктивності, активності чи пасивності впливає сімейна атмосфера. Активною дитина буде у тому випадку, коли батьки підтримують її ініціативність, деструктивною дитиною – якщо у сім'ї присутнє суперництво та недовіра [1].

Варто пам'ятати про те, що дитячо-батьківські взаємовідносини та традиції накладають свій відбиток на емоційний стан дитини, її психологічне благополуччя, професійне становлення та вибір копінг-стратегій у майбутньому.

Сім'я, виступає для юнаків важливим фактором при професійному самовизначенні, адже сімейні функції (економічна, виховна, дозвільна) впливають на трудову діяльність та взаємодію зі світом та його сприйняттям.

Центром вибору копінг-стратегій для студентів [8] виступають особистісні уявлення про себе, прийняття внутрішньої позиції дорослої людини, ціннісні орієнтації та особистісні смисли, потреба в самоактуалізації та самореалізації, які допомагають особистості ставити цілі на майбутнє та досягати їх. Рефлексія виступає провідним механізмом копіngu студентів та має здатність виконувати регулятивну функцію усієї когнітивної підструктури особистості.

Розглянемо, як особистісні риси студента впливають на вибір копінг-стратегії. Екстравертовані студенти можуть стикнутись із проблемно-орієнтованими копіngами, натомість, студенти, які відкриті до досвіду – орієнтовані на вирішення проблем з пошуком інформації та позитивної переоцінки ситуації. Молоді люди, яким притаманний нейротизм сконцентровані на своїй емоційній сфері та обирають копіng «уникнення» для того, щоб знизити рівень переживань. Сумлінним студентам властиво

відволікання у стресових ситуаціях та когнітивна реконструкція. Соціальної підтримки шукають студенти із поступливими особливостями, таким студентам легше поступитись у стресовій ситуації та заручитись підтримкою близьких, ніж шукати шляхи вирішення, які можуть нести негативний зміст [10].

Важливо зазначити те, що особистісні риси студента мають сильніший прояв при важких стресових ситуаціях (втрата, хвороба, хронічні болі тощо), бо меншою спостерігається варіативність у копінг-стратегіях при менш стресових ситуаціях. З цього виходить наступне, що прослідкування зв'язку між особистісними рисами студентів та копінг-стратегіями ми можемо прослідкувати при значному або регулярному стресі, який передбачає чіткі та конкретні дії.

Психологиня Родіна Н.В. [8]зазначає, що існує зв'язок між темпераментом та обраною копінг-поведінкою особистості студента, бо від цього залежить результат майбутніх очікувань.

Якщо у студентів взаємодіє високий емоційний інтелект з копінгом, тоді студентам властиво розпізнати емоційний фон співрозмовника, вміння вести ефективну комунікацію, проявити емпатію та пом'якшити розв'язання конфлікту. Студенти із високим рівнем інтелекту використовують ефективні копінг-стратегії, адже краще адаптовуються до стресових ситуації, володіють умінням розпізнавати свої та чужі емоції. Адаптивне мислення є невід'ємною частиною емоційного інтелекту, яке дає змогу особистості студента переоцінити ситуацію та опиратись на об'єктивне та конструктивне вирішення проблем.

Згідно досліджень Носенко Е. та Аршави І. [15]встановлені зв'язки між емоційним інтелектом, який позитивно пов'язаний із проблемно-орієнтованою стратегією подолання стресу та має негативний зв'язок з емоційно-орієнтованим подоланням стресу. Також, існує зв'язок емоційного інтелекту з локусом контролю, тоді особистість знаходить конструктивні шляхи вирішення стресових ситуацій для внутрішнього спокою.

Якщо брати до уваги тип локусу контролю (інтернальний/екстернальний) [5], то це впливає на вибір студентом продуктивного/непродуктивного копіngu. Активні та проактивні копіng-стратегії обирають студенти, які впливають на здібності та зусилля через свої дії та події, які трапляються. Такі особи думають, що можуть змінити ситуацію чи проконтролювати її. Пасивні чи емоційно-орієнтовані копіng-стратегії обирають студенти, які зневірені у тому, що їх життя залежить від дії зовнішніх факторів і тому їм легше і спокійніше прийняти пасивну форму поведінки у стресовій ситуації.

Ще одним важливим фактором при обранні копіng-стратегії студентів являється склад сім'ї (повна/неповна) [21]. Існують дослідження, які показують те, що у студентів з повних сімей переважають адекватні засоби для розв'язання складних ситуацій, знаходження альтернативних вирішень, які дадуть змогу передбачити наслідки. Такі студенти за допомогою особистісних ресурсів вирішують проблеми, знаходять можливі способи ефективного подолання труднощів, розраховуючи при цьому на підтримку та взаємодію із батьками. Студенти з повних сімей цілеспрямовані у роботі зі своїм емоційним фоном, адже прагнуть контролювати свою поведінку та емоційні реакції на стрес. Студентська молодь з неповних сімей також здатна на вирішення труднощів, але у їх випадку, вони зорієнтовані на свої власні сили та внутрішні можливості. Як наслідок, у ситуації стресу застосування агресії у вигляді психологічного захисту, це наслідок недооціненості своїх можливостей для вирішення проблем. Таким студентам легше уникати проблем, ніж їх вирішувати. Вони приховують свої справжні емоції та переживання від оточуючих, але у той самий момент розуміють актуальні труднощі. У студентів з неповних сімей простежується імпульсивність у діях так, як вони орієнтуються, лише на себе та свої власні можливості, бо підтримка від батьків у них відсутня. Вони досягають позитивної переоцінки стресової ситуації, лише тоді, коли визнають свою роль у існуючій проблемі та яку відповідальність вони несуть за її вирішення. Тільки тоді, студенти

починають цілеспрямовано стримувати свої емоції та вчитись оволодівати ними [21].

Таким чином, можна дійти до висновку про те, що на обирання копінг-стратегії студента впливає ряд факторів, а саме: індивідуальні особливості особистості студента, емоційний стан, життєвий довід, сім'я, зокрема її склад (повна/неповна), локус контролю (екстернальний/інтернальний), темперамент особистості студента, норми та цінності особистості. Слід пам'ятати про те, що копінг-стратегії відрізняють не тільки студента від студента, а і у різний період його життя, адже вони можуть набувати змін, спрямованість ефективність якої буде залежати від контексту умов ситуації її застосування.

Висновок до розділу I

Проаналізували основні підходи та класифікації копінг-поведінки, отже копінг-поведінка – це усвідомлена, раціональна та адаптивна здатність особистості реагувати на стресові події та ситуації задля їх усунення або вирішення у житті. Основна мета копінгу полягає в тому, щоб допомогти людині адаптуватись в стресовій ситуації, оволодіти собою, знайти шляхи вирішення та зменшити негативний вплив. Копінг-поведінка не тільки різниться у людей, та й у самої особистості на різних етапах її життя, тому слід розглядати в контексті умов, ситуацій та досвіду людини.

Охарактеризували особливості розвитку психіки представників студентського віку. Переважна частина психічних процесів досягають високого рівня розвитку, який проявляється у самоствердженні, знаходженні свого місця у студентській групі, професійного самовизначення та знаходження свого шляху у житті. Це така категорія людей, які формують свій моральний стрижень, цінності, пріоритети, потреби та досвід, прийняття відповідальних рішень (вибір професії, сенс життя, знаходження другої половинки) від яких залежить майбутнє.

Дослідили чинники, які впливають на вибір копінг-стратегій студентів

та дійшли до висновку про те, що на обирання копінг-стратегії студента впливає ряд факторів, а саме: індивідуальні особливості особистості студента, емоційний стан, життєвий довід, сім'я, зокрема її склад (повна/неповна), локус контролю (екстернальний/інтернальний), темперамент особистості студента, норми та цінності особистості. Слід пам'ятати про те, що копінг-стратегії відрізняють не тільки студента від студента, а і у різний період його життя, адже вони можуть набувати змін, спрямованість ефективність якої буде залежати від контексту умов ситуації її застосування.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СУЧАСНИХ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

2.1. Характеристика вибірки і методів дослідження

З метою детального дослідження гендерних відмінностей копінг-стратегій сучасних здобувачів вищої освіти проведено емпіричне дослідження. Вибірку дослідження склали 35 респондентів, які є здобувачами вищої освіти Навчально-наукового інституту управління, психології та безпеки. Серед них: 25 осіб жіночої статі та 10 чоловічої, вік респондентів становив 17-22 роки.

Для досягнення цілей емпіричного дослідження використано наступні психодіагностичні методики: методики: Шкала особистісної тривожності (STAI) Спілбергера, Шкала депресії Бека, Методика дослідження локусу контролю Дж. Роттера, Методика Індикатор копінг-стратегій Дж. Амірхана.

Розглянемо більш детально психодіагностичний інструментарій:

1. Шкала особистісної тривожності (STAI) Спілбергера [28] мета якої є визначення оцінки реактивної та особистісної тривожності. Даний опитувальник містить у собі 40 суджень: від 1-20 – це судження спрямовані на виявлення реактивної тривожності, а від 21-40 – для визначення особистісної тривожності (для нашого дослідження ми взяли, лише, судження, які спрямовані на дослідження особистісної тривожності). На судження шкали реактивної тривожності передбачені чотири варіанти відповідей: «зовсім ні», «мабуть, так», «вірно», «цілком вірно». Для шкали особистісної тривожності: «майже ніколи», «іноді», «часто», «майже завжди».

Шкала ситуативної тривожності визначає оцінку поточного стану тривоги, вона орієнтується на визначення стану респондента «прямо зараз», застосовуючи суб'єктивні відчуття: страх, напруга, нервозність, неспокій та збудження ВНС. Це стани, які виникають внаслідок стресової ситуації та

можуть нам вказати на динаміку та інтенсивність впливу даного чинника.

Шкала особистісної тривожності відповідає за оцінку відносно стабільних аспектів особистості: впевненість, безпека, відчуття спокою та занепокоєння. Дана шкала – це стійкі індивідуальні характеристики, які відображають схильність суб'єкта до відчуття тривоги та оцінити рівень загрози, відповідаючи на цю реакцію.

До кожної шкали діє своя інструкція, заповнення бланків не передбачає складнощів та триває в діапазоні 5-8 хвилин. Кожне судження оцінюється за 4-ьох бальною шкалою: для STAI-1: «цілком правильно» (4 бали), «правильно» (3 бали), «мабуть, правильно» (2 бали), «зовсім неправильно» (1 бал) та для STAI-2: «майже ніколи» (1 бал), «іноді» (2 бали), «часто» (3 бали), «майже завжди» (4 бали). Після чого підраховуються бали за шкалами та написання висновку.

2. Шкала депресії Бека [28] використовується для дослідження важкості депресії. Опитувальник містить 21 твердження із варіантами тверджень. Респодента просять обрати той варіант, який найбільше описує його стан протягом 2-ьох тижнів.

Під час обрахунку результатів кожній відповіді належить відповідне значення від 0 до 3, після чого отриманий бал за результатами методики порівнюють із ключем для визначення рівня депресії. Стандартні бали розмежовуються так: мінімальна депресія 0-9 балів, легка депресія 10-18 балів, помірна депресія 19-29 балів та важка депресія 30-63 бали.

3. Методика дослідження локусу контролю Дж. Роттера [30] спрямована на визначення локалізації контролю, тобто рівень особистісної відповідальності. Дана методика містить у собі 44 тверджень. Варіанти відповідей поділяються та оцінюються наступним чином: «абсолютно не підходить» оцінюється -3 бали, «просто не підходить» -2, «швидше не підходить, ніж підходить» -1, «швидше підходить, ніж не підходить» +1, «підходить» +2, «дуже підходить» +3.

Цією методикою виділяються два типи локусу контролю:

екстернальний та інтернальний.

Екстернальний тип. У людини з таким локусом контролю існують переконання про те, що відбувається із нею, її невдачі та успіхи залежать від обставин зовнішнього середовища (випадковість, невдача чи везіння, дії інших людей, умов середовища).

Інтернальний тип. Такі люди вважають, що усе, що відбувається навколо неї, перш за все залежить тільки від особистісних характеристик самої особистості (її компетентність, цілеспрямованість, розвиток здібностей та умінь), відповідно до цього і є закономірним наслідком її власної діяльності.

4. Методика Індикатор копінг-стратегій Дж. Амірхана [28] передбачає дослідження домінуючих копінг-стратегій особистості. Методика містить у собі 33 твердження варіантами відповідей, яких є: «повністю згоден», «згоден», «не згоден». Оцінка відповідей рангується наступним чином: 3 бали «повністю згоден», 2 бали «згоден» та 1 бал «не згоден». Максимальна кількість балів, яку можна обрати 33 бали, а мінімальна – 11 балів.

Інтерпретація результатів відбувається у рамках трьох шкал: стратегія вирішення проблем (активна поведінкова стратегія, людина використовує усі особисті ресурси для пошуку можливих та ефективних вирішень проблем), стратегія пошуку соціальної підтримки (активна поведінкова стратегія, яка полягає у знаходженні підтримки оточуючих близьких людей для ефективного вирішення стресових ситуацій) та стратегія уникнення (поведінкова стратегія людина якої намагається уникнути контактів з навколишнім середовищем, тим самим уникаючи труднощів та проблем.

2.2 Інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Проаналізуємо отримані результати за результатами рівнів особистісної тривожності Спілбергера (див. рис. 2.1.)

Зображені результати дають нам розуміння про те, що низький рівень особистісної тривожності властивий 8% студентів. Такий рівень тривожності

не впливає на їх повсякденне життя та не створює проблем у навчальній діяльності.

Середній рівень особистісної тривожності притаманний 26% студентської молоді. Це люди, які можуть справлятися із своєю особистісною тривожністю без зайвих перешкод та виникати такого роду тривожність може, лише, у не значних ситуаціях.

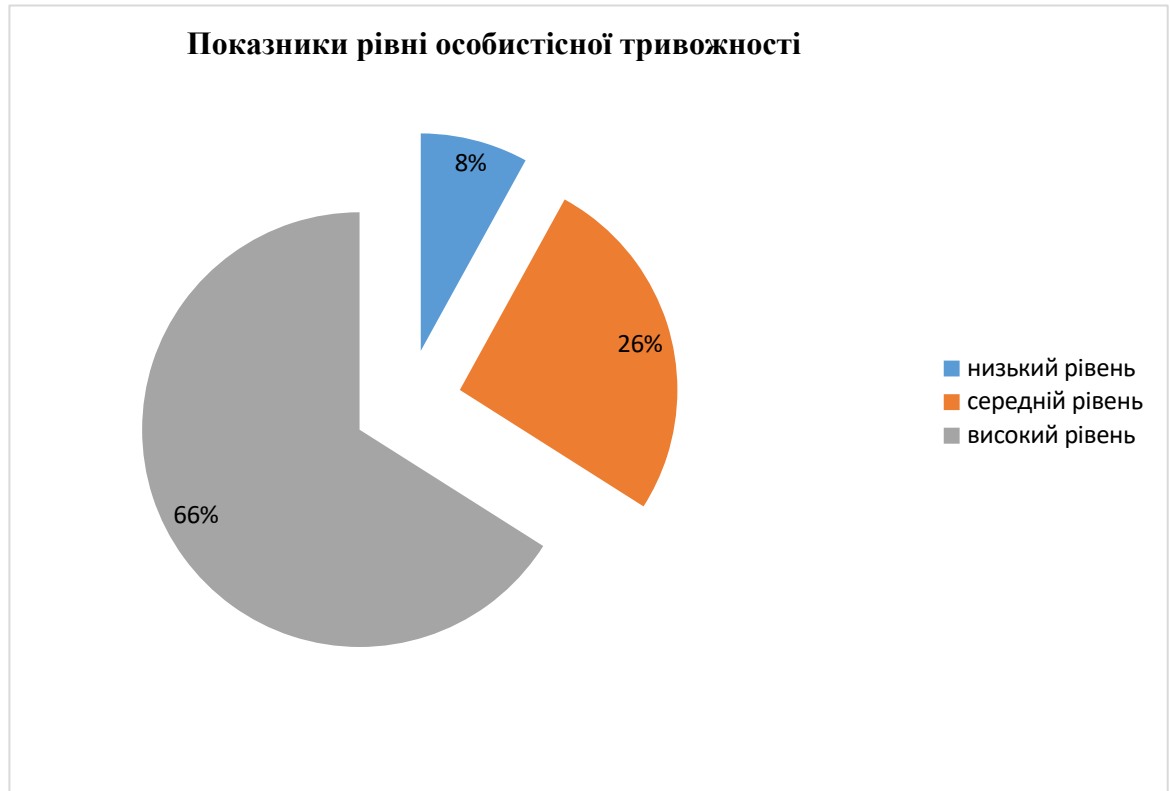


Рис.2.1. Результати рівнів особистісної тривожності Спілбергера

Приверненню уваги потребує високий рівень особистісної тривожності, який виявлено у 66% студентів. Це доволі високий відсоток від кількості вибірки загалом. Такий рівень особистісної тривожності має значний вплив на різні сфери життя особистості студента (психічне та фізичне здоров'я), успіхи у навчальній діяльності, відсутність соціальних контактів. Можна припустити те, що вплинули на такі показники умови сьогодення, тобто війна, яка вносить у життя людей, на жаль, негативні корективи.

За методикою шкали депресії Бека отримано наступні результати (див. рис. 2.2.): відсутність депресивних симптомів виявлено у 15% студентів, що

свідчить про сталість психічних процесів та гармонійний розвиток особистості.

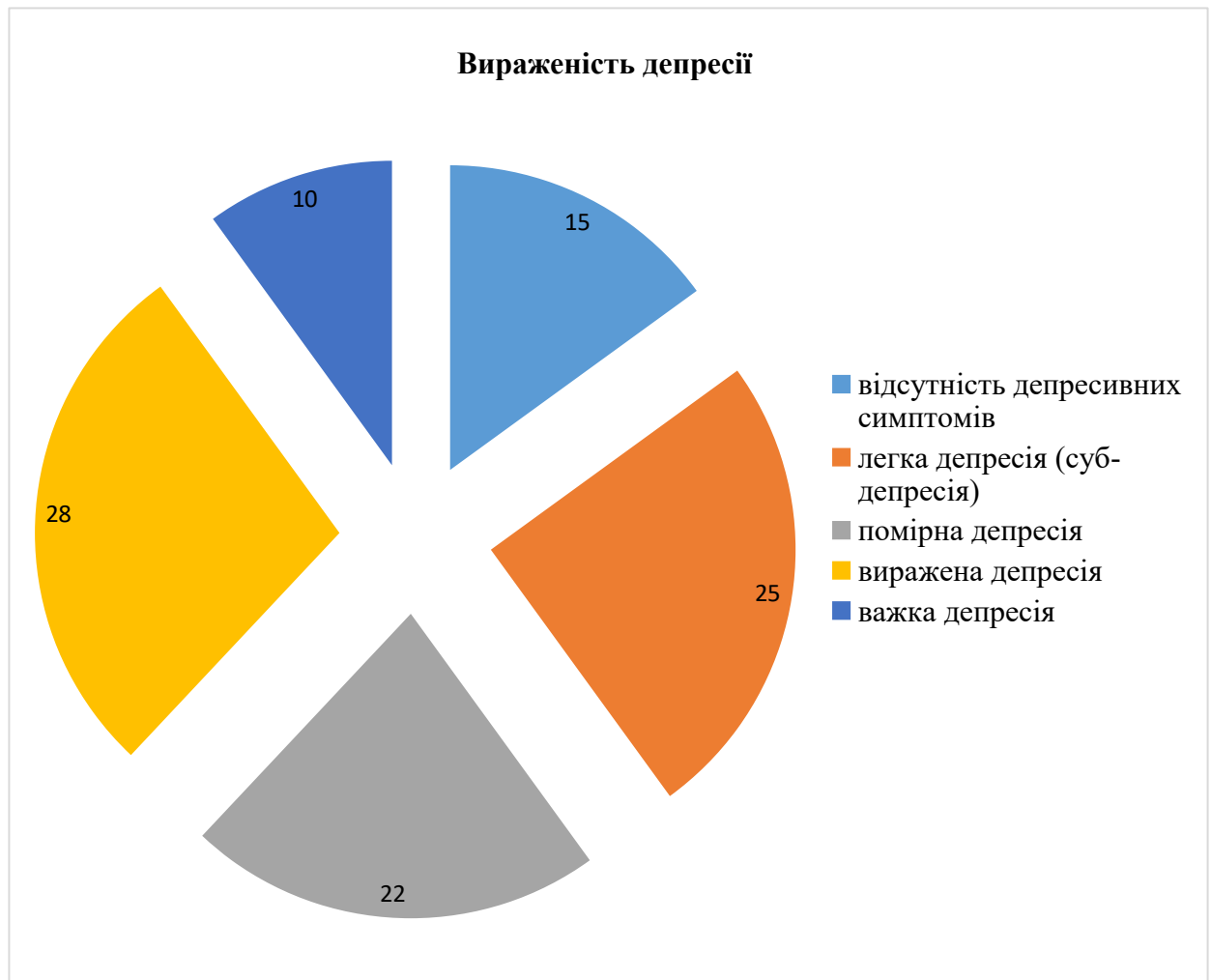


Рис. 2.2. Результати дослідження шкали депресії Бека

Легка депресія (субдепресія) виявлена у 25% студентської молоді. Вираженими ознаками такого рівня депресії є: відчуття постійного смутку, незадоволення життям, знижений інтерес до речей, які раніше приносили радість та задоволення, перемини у сні та порушенні апетиту. Особа справляється самостійно із такими ознаками, але вони вносять вплив у повсякденне життя.

У 22 % студентів виявлено помірну депресію, яка проявляється у значному зниженні енергії, постійне відчуття безнадії, втрата інтересу до активностей та проблеми з концентрацією та прийняттям рішень. Відчуття вагомої тривоги, роздратування та виникнення почуття провини. Такі ознаки

впливають на навчання та соціальні контакти.

Виражена депресія виявлена у 28 % студентів та виявляється у постійній втомі, песимістичному настрої та бажання особистості до усамітнення, постійній сонливості, пасивності.

Важка депресія спостерігається у 10% студентів та свідчить про відчуття глибокого смутку, втрати сенсу життя, виконання безглузких завдань, проблеми зі сном, зменшення/збільшення ваги, втрата енергії, відсутня концентрація уваги, переслідування думок про самогубство або смерть. При важкій депресії функціонування особистості у буденному житті відрізняється та може призвести до серйозних проблем у фізичному на психічному здоров'ї.

Аналізуючи отримані дані за методикою на визначення локусу контролю Дж. Роттера можна зробити такі висновки (див.рис.2.3.):

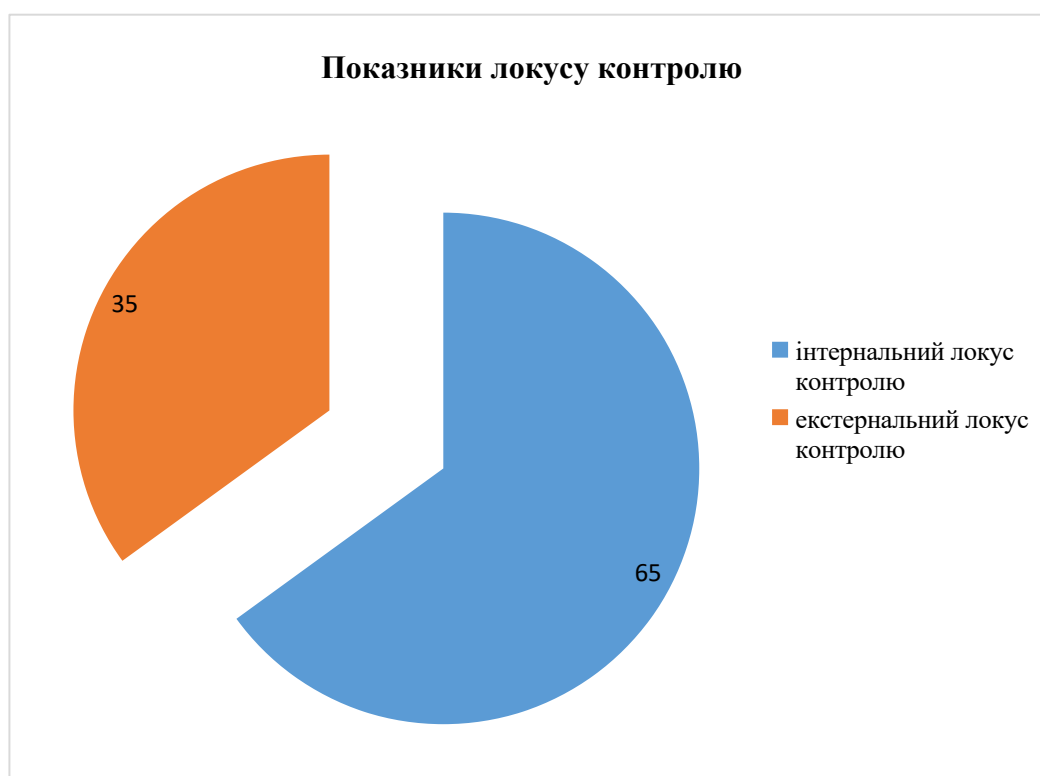


Рис. 2.3. Результати показників локусу контролю за методикою Дж. Роттера

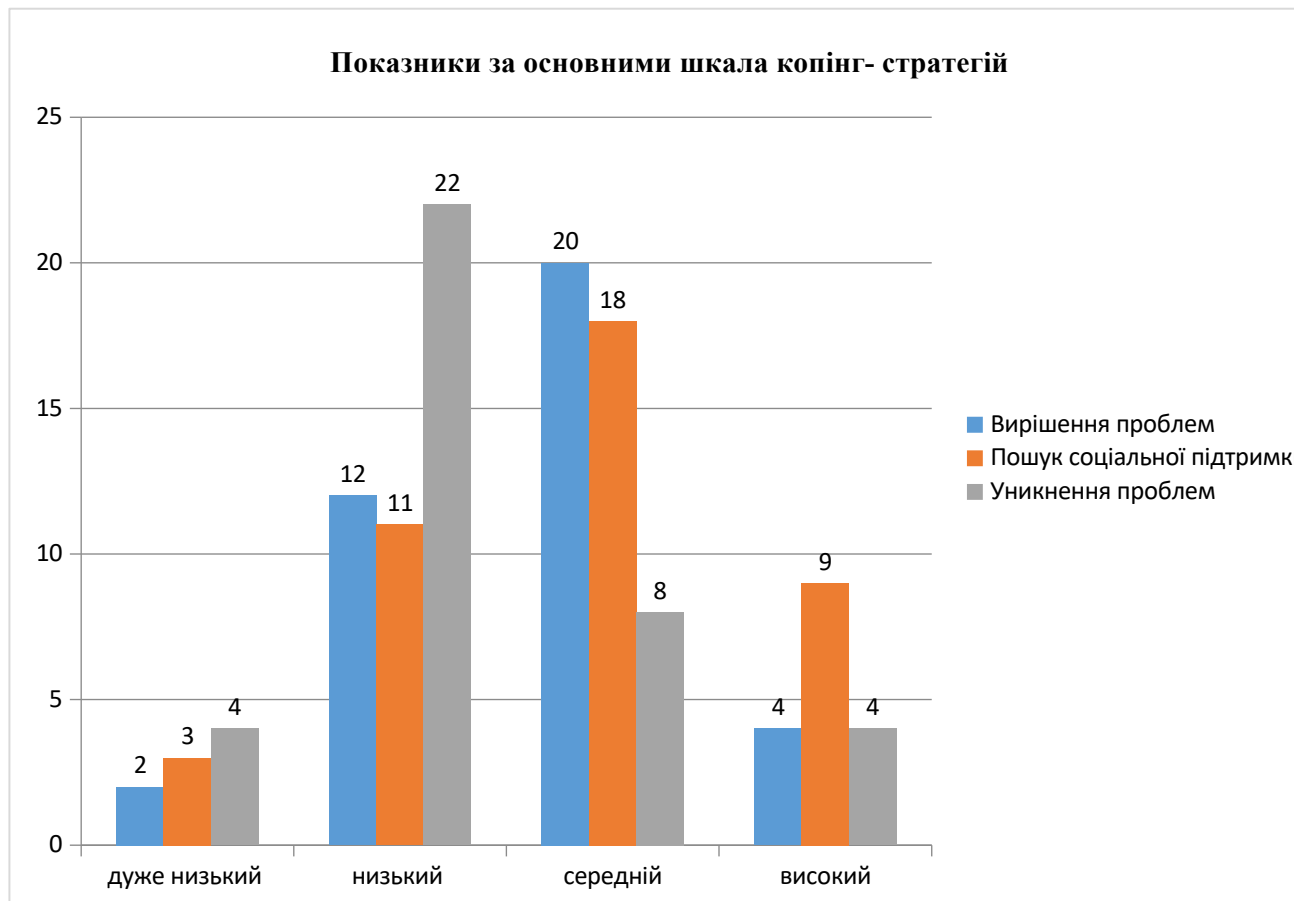
Переважаючим типом локусу контролю є інтернальний, який виявлено у 65% студентської молоді. Такі молоді люди схильні брати на себе

відповідальність, вони вбачають зв'язок між своїми діями та результатом. Досягнути поставлених цілей допоможуть зусилля, наполегливість та власні переконання, адже рідко можуть звинувачувати у своїх негараздах інших людей. Особам з інтернальним локусом контролю властива рефлексія та самоаналіз, а також ці люди активні та ініціативні. У своїх труднощах вони не шукають винних, натомість шукають шляхи вдосконалення своїх навиків та умінь для реалізації поставлених цілей, щоб здійснити розв'язок труднощів, які виникли. Такі студенти амбітні у своїх цілях досягнення успіху, адже їм властивий високий рівень мотивації, вони знають чого хочуть та наполегливо працюють над цим. Стресостійкі, бо вміло адаптуються до змін, які виникають навколо. За рахунок того, що дані особистості вміють брати на себе відповідальність та позитивно впливати на оточення, часто займають позицію лідера у групі або серед оточуючих. Вміють контролювати свої рішення, бо здатні ризикувати та приймати складні рішення. Отже, даний тип локусу контролю дає змогу говорити про інтерналів, як самоорганізовану, відповідальну, здатну розвиватись та досягати успіху у справах за які береться.

Екстернальний локус контролю виявлено у 40% здобувачів вищої освіти. Таким особам властиво перекладати відповідальність за свої дії або труднощі на зовнішні обставини або людей. Вважають, що успіх чи невдачі залежать від зовнішніх обставин (вдача, випадковість, соціальне оточення тощо), а не від власних рішень чи зусиль. По життю шукають зовнішні фактори на які можна скинути усі проблеми, адже такі юнаки не здатні контролювати те, що відбувається у них в житті. Шукають постійних відмовок, виправдовування, бо таких студентам легше звинуватити у своїх невдачах інших людей, ніж взяти відповідальність на себе, але вони бояться цієї відповідальності, тому уникають будь-яким чином прийняття рішень. Без контроль у житті екстернала проявляється у безнадійності, низьку мотивацію, відчуття безсилля у тому, що не можуть контролювати та впливати на своє майбутнє, відповідно, досягати поставлених цілей та

отримувати позитивний результат.

Наступні результати, які представлені за методикою індикатор копінг-стратегій Дж. Амірхана зображені на рис. 2.4. на описані згодом:



2.4. Результати за методикою індикатор копінг-стратегій Дж. Амірхана

Результати даної методики вказують на несхожі відповіді серед студентської молоді по відношенню до вирішення проблем та обрання копінг-стратегії у них.

Отож, розпочнемо із шкали «Вирішення проблем»: 2% студентів виявлено дуже низький рівень вирішення проблем, що свідчить про неготовність приймати рішення через невпевненість у власних силах та здібностях.

Низький рівень вирішення проблем притаманний 12% студентів. Такі особи відчувають труднощі у вирішенні проблем, але в той самий момент,

вони можуть вдосконалювати себе та свої навички у цій сфері.

Середній рівень вирішення проблем виявлено у 20% студентів, які більш-менш впевнені у своїх можливостях щодо вирішення проблем, але мати потребу у підтримці та додаткових навичках щодо вирішення труднощів.

Високий рівень вирішення проблем отримали, лише 4% здобувачів вищої освіти. Це особи, які впевнені і у собі, і у власних можливостях. Готові брати на себе ініціативу та знаходити альтернативні шляхи вирішення проблем.

У шкалі «Соціальної підтримки» одержано наступні результати: дуже низький рівень властиво 3% студентів, низький рівень виявлено у 11%. Середній рівень пошуку соціальної підтримки притаманно 18% студентам, які активно, за потреби, звертаються за підтримкою до свого оточення, але і вправно дають собі ради у вирішенні проблем. Високий рівень пошуку соціальної підтримки у 9%. Такі особи впевнені у тому, що при вирішенні проблем вони можуть залучити оточуючих.

За шкалою «Уникнення проблем» виявлено наступні показники: дуже низький – 4% студентів, середній рівень 8% осіб, високий рівень 4% студентської молоді. Найбільший відсоток виявлено на низькому рівні уникнення проблем – 22% це особи, які більше готові до зустрічі з проблемою, ніж з її уникненням. Така готовність зустрічі із проблемою може являтися позитивним аспектом так, як це може сприяти розвитку стратегії вирішення проблем, підвищувати впевненість у собі та самовдосконалюватись.

Доволі цікаві отримані результати на різних рівнях індикаторів копінг-стратегій у студентів. Це може бути показником складності особистісного підходу у перебігу стикання із проблемними ситуаціями, вмінням управляти стресом та брати на себе відповідальність за результат вирішення труднощів. Як результат, це зовнішні чинники, але найбільш вагомий – це повномасштабне вторгнення, яке спричинило труднощі у виборі копінг-

стратегій здобувачів вищої освіти.

Коефіцієнт кореляції Пірсона нами використаний для того, щоб з'ясувати кореляційні зв'язки між типами копінг-стратегій та р-нем тривожності, р-нь депресії та вид локусу контролю (див. рис.2.5).

Таким чином, в результаті кореляційного аналізу виявлено наступні зв'язки: негативний зв'язок між особистісною тривожністю та стратегією вирішення проблем ($r=-0,4570$, $p\leq 0,02$), що являється ознакою того, що при зростанні особистісної тривожності стратегія вирішення проблем застосовується менше.

Негативний кореляційний зв'язок також отримано між шкалою депресії та стратегією вирішення проблем ($r=-0,3787$, $p\leq 0,04$). Це дає змогу зрозуміти, що особам, які у труднощах застосовують стратегію вирішення проблем тим у них менші ознаки вираження депресії.

Ще одним негативним кореляційним зв'язком виявлено стратегія уникнення проблем та між інтернальним локусом контролю ($r=-0,4351$, $p\leq 0,04$). Це свідчить про те, що студенти із вираженим інтернальним локусом контролю, майже не застосовують стратегію уникнення проблем, адже їх орієнтація зосереджена на внутрішні фактори виникнення подій.

Рис.2.5. Кореляційні плеяди



Позитивні кореляційні зв'язки виявлені між рівнем особистісної тривожності та стратегією уникнення проблем ($r=0,3715$, $p\leq 0,02$) та між екстернальним локусом контролю та стратегією уникнення проблем ($r=0,4371$, $p\leq 0,04$). Це ознака того, що студенти із зовнішніми схильностями до подій та високим рівнем особистісної тривожності схильні до копінг-поведінки уникнення проблем.

Отже, існують певні статистично важливі зв'язки між р-м особистісної тривожності, вираженістю депресії, локусом контролю та індикатори копінг-стратегій.

Провівши аналіз результатів за обраним психодіагностичним інструментарієм можна зробити висновок про те, що рівень особистісної тривожності (за Спілбергом) має вплив вибір копінг-стратегій здобувачів вищої освіти, адже серед представників нашої вибірки найбільше виявлено високий рівень 66%, що дає змогу зрозуміти, що такий рівень особистісної тривожності має значний вплив на різні сфери життя особистості студента (психічне та фізичне здоров'я), успіхи у навчальній діяльності, відсутність соціальних контактів. Можна припустити те, що вплинули на такі показники умови сьогодення, тобто війна, яка вносить у життя людей, на жаль, негативні корективи. І, тут власне, до уваги не береться гендерний аспект, адже, ситуація, яка є у нас в країні не обирає між чоловіками та жінками, а здійснює рівноцінний вплив.

За шкалою депресії Бека найбільше виявлено серед студентської молоді виражену депресію 28% та свідчить про відчуття глибокого смутку, втрати сенсу життя, виконання безглузвих завдань, проблеми зі сном, зменшення/збільшення ваги, втрата енергії, відсутня концентрація уваги, переслідування думок про самогубство або смерть. При важкій депресії функціонування особистості у буденному житті відрізняється та може призвести до серйозних проблем у фізичному на психічному здорові.

Переважаючим типом локусу контролю за Дж. Роттером є інтернальний, який виявлено у 65% студентської молоді. Такі молоді люди

схильні брати на себе відповідальність, вони вбачають зв'язок між своїми діями та результатом. Досягнути поставлених цілей допоможуть зусилля, наполегливість та власні переконання, адже рідко можуть звинувачувати у своїх негараздах інших людей. Особам з інтернальним локусом контролю властива рефлексія та самоаналіз, а також ці люди активні та ініціативні. У своїх труднощах вони не шукають винних, натомість шукають шляхи вдосконалення своїх навиків та умінь для реалізації поставлених цілей, щоб здійснити розв'язок труднощів, які виникли. Такі студенти амбітні у своїх цілях досягнення успіху, адже їм властивий високий рівень мотивації, вони знають чого хочуть та наполегливо працюють над цим. Стресостійкі, бо вміло адаптуються до змін, які виникають навколо. За рахунок того, що дані особистості вміють брати на себе відповідальність та позитивно впливати на оточення, часто займають позицію лідера у групі або серед оточуючих. Вміють контролювати свої рішення, бо здатні ризикувати та приймати складні рішення. Отже, даний тип локусу контролю дає змогу говорити про інтерналів, як самоорганізовану, відповідальну, здатну розвиватись та досягати успіху у справах за які береться.

За результатами методики індикатор копінг-стратегій Дж. Амірхана отримали: шкала «Вирішення проблем»: 2% студентів виявлено дуже низький рівень вирішення проблем, що свідчить про неготовність приймати рішення через невпевненість у власних силах та здібностях; низький рівень вирішення проблем притаманний 12% студентів (відчувають труднощі у вирішенні проблем, але в той самий момент, вони можуть вдосконалювати себе та свої навички у цій сфері); середній рівень вирішення проблем виявлено у 20% студентів, які більш-менш впевнені у своїх можливостях щодо вирішення проблем, але мати потребу у підтримці та додаткових навичках щодо вирішення труднощів; високий рівень вирішення проблем отримали, лише 4% здобувачів вищої освіти. Це особи, які впевнені і у собі, і у власних можливостях. Готові брати на себе ініціативу та знаходити альтернативні шляхи вирішення проблем.

У шкалі «Соціальної підтримка» одержано наступні результати: дуже низький рівень властиво 3% студентів, низький рівень виявлено у 11%. Середній рівень пошуку соціальної підтримки притаманно 18% студентам, які активно, за потреби, звертаються за підтримкою до свого оточення, але і вправно дають собі ради у вирішенні проблем. Високий рівень пошуку соціальної підтримки у 9%. Такі особи впевнені у тому, що при вирішенні проблем вони можуть залучити оточуючих.

За шкалою «Уникнення проблем» виявлено наступні показники: дуже низький – 4% студентів, середній рівень 8% осіб, високий рівень 4% студентської молоді. Найбільший відсоток виявлено на низькому рівні уникнення проблем – 22% це особи, які більше готові до зустрічі з проблемою, ніж з її уникненням. Така готовність зустрічі із проблемою може являтися позитивним аспектом так, як це може сприяти розвитку стратегії вирішення проблем, підвищувати впевненість у собі та самовдосконалюватись.

Таким чином, аналізуючи отримані результати ми можемо сказати про виявлений взаємозв'язок між позитивним сприйняттям світу та цілком відповідати та розпоряджатись своїм життя. При цьому слід пам'ятати, що у відповідях досліджуваних прослідковувались низькі бали результативності особистого життя та задоволення від нього так, як вважають, що впливає на це і ряд зовнішніх обставин, які не можливо змінити та вплинути на них. А, звідси і виходять негативно спрямовані копінг-стратегії, які збільшують виникнення безнадійних копінгів за рахунок емоційної напруги та психологічних реакцій організму на дії зовнішнього середовища.

2.3. Практичні рекомендації здобувачам вищої освіти щодо підвищення копінг-стратегій

Беручи до уваги отримані результати дослідження вбачали потребу у розробці практичних рекомендацій щодо оптимізації психологічного добробуту з метою підвищення результативності навчальної діяльності та

уміння управляти труднощами, які виникають у процесі навчання [31]:

1. Встановлення регулярного розпорядку дня. Це рекомендація допомагає студентам навчитись управляти та розподіляти правильно свій час. Здійсніть розподіл свого робочого дня по частинам, відповідно, кожна частинка робочого дня буде відповідати за свій вид діяльності (навчання, фізична активність, відпочинок, зустрічі, харчування, сон тощо). За допомогою такого розподілу щоденних занять у особистості створюється стабільна структура, якої дотримується, тим самим, розвиваючи у собі тай менеджмент.

При встановленні розпорядку дня, слід враховувати індивідуальні можливості та необхідності. Для ефективності дотримання та виконання запровадженого розпорядку дня, врахуйте свої фізіологічні особливості (яка частина дня для вас найефективніша для виконання складних завдань із затратою фізичної сили) та можливості. Не забувайте про відпочинок та час для спокою.

Отже, дана рекомендація послужить для попередження або уникнення безладу у повсякденних справах та запорука ефективного розподілу часу на різні види робіт, які ефективно впливають на саморозвиток особистості;

2. Регулярна фізична активність. Під фізичною активністю не слід, лише, розуміти заняття спортом, це і просто ходьба або прості вправи на свіжому повітрі, які сприяють корисно на психічний стан особистості, а й для зниження стресу. Ендорфін, який виділяється під час фізичних навантажень, служить природнім антидепресантом для відчуття щастя та зниження відчуття болю.

Для студентів притаманна перевтома та недосипання під час сесії, тому для відновлення балансу між фізичним здоров'ям та психічним, варто ввести собі у щоденний розклад, якийсь вид фізичної активності. Дана фізична активність буде сприяти зниженню негативних емоцій, покращенню самопочуття та загалом емоційного стану. Це може бути, як заняття у спортзалі так і просто ходьба на свіжому повітрі перед сном, відповідно сон

буде кращим та міцнішим;

3. Заняття медитаціями або релаксаціями. Дані методи служать для зниження рівня стресу, покращують концентрацію уваги та загалом впливають позитивно на психічний стан людини. Розвивають самоконтроль, знижують внутрішню напругу, покращують емоційний стан.

Набули актуальності та розповсюдженості у застосуванні дихальні вправи, які сприяють стабілізації при стресових ситуаціях та різного характеру опанування людиною самої себе. Також, м'язова релаксація або йога, які корисні у своїх діях для людського організму. Дані методи дозволяють студентам зняти напругу, покращити самопочуття та дозволять відчувати піднесений настрій та відновлення енергії. Оберіть для себе найбільш підходящий метод релаксації, у якому саме вам буде комфортно та ефективно у використанні.

Варто регулярно застосовувати такі практичні медитації у своєму розпорядку дня, адже вони зможуть допомогти подолати стрес, зняти напругу та стабілізувати особистість;

4. Навчіться управляти стресом. Для того аби навчитись управляти стресом, варто навчитись розпізнавати свої емоції та реагувати на них. Відповідно, розуміючи свої емоції ви зможете підібрати стратегії, які найбільш матимуть змогу зняти цю напругу: дихальні вправи, використання гумору, позитивне мислення тощо.

Тайм менеджмент також ефективний у використанні для управління стресом. При ефективному розподілі часу, навчальних обов'язках та організації роботи зменшується напруження та навантаження на саму особистість. Відповідно, чим більше ви вдосконалюєтесь у цих навиках, тим вправніше ви навчитесь управляти стресовими ситуаціями;

5. Баланс між навчанням та відпочинком. Дана рекомендація являється ключовою для підвищення ефективності копінг-стратегій студентів. Для збереження психічного здоров'я та продуктивності особистості варто віднайти ту «золоту» серединку між навчанням та відпочинком, щоб

навчання було ефективним, а не виснажливим, а відпочинок був релаксаційним моментом між когнітивними навантаженнями.

Приділіть часу відпочинку достатньо часу, як і навчанню, адже якісне проведення відпочинку слугує продуктивному засвоєнню знань та слугує гармонійному способу життя особистості студента;

6. Підтримка оточення та соціальні контакти. Коли ви перевтомлені або напружені найкращим у цей момент може бути проведення часу із близькими людьми, які охоче вислухають вас та підтримають. У таких розмовах, окрім зняття напруги, відбувається і обмін досвідом, і знаходження шляхів вирішення проблем, і просто комунікація.

Не забувайте і про соціальні контакти, як ті, що передбачають залучення вас у соціальні спільноти чи заходи. Такі залучення сприяють поліпшення самопочуття, знаходження підтримки однодумців, відволікання від навчальних турбот та відновлення ресурсів;

7. Щоденник емоційних досягнень. Ведіть щоденник у якому будете занотовувати свої думки, емоції, враження тощо. З допомогою такого щоденника студент зможе відстежувати свої рефлексії над подіями, перебіг емоційних коливань, емоції, які простежуються при досягненні, а також емоції при невдачах, які будуть корисними, щоб розуміти себе та свої потреби. Також можна записувати свої цілі, щоб планувати кроки для досягнення. Дані моменти розвивають у особистості організованість та вмотивованість;

8. Дихальні вправи. Дані техніки слугують інструментом для зменшення або нейтралізації стресових чинників на організм заспокоєння НС та підвищення концентрації уваги. Найбільш розповсюдженими дихальними вправами вважаються: глибоке чергове дихання та релаксуюче дихання з ліченням. Практикуючи такі вправи студенти зможуть у будь-який момент застосувати її для заспокоєння себе, для опанування своїх емоцій при стресі та швидкому зосередженні уваги;

9. Відпочинок між сесіями. Забезпечуйте собі періоди відпочинку між

навчаннями аби відновити енергію. Під час перерв знайдіть для себе найбільш ефективний метод для перезавантаження: прослуховування музики, прогулянка на свіжому повітрі, медитаційні та дихальні вправи тощо. Це все дасть змогу вашій психіці відпочити, відволіктись та із новими силами приступити до подальшої ефективної розумової діяльності;

10. Вміння ефективно керувати своїми очікуваннями та перспективами. Для зниження стресу варто реально оцінювати та бачити, і свої можливості, і свої бажання, адже коли вони не співпадають між собою, виникають розчарування, дратівливість та стрес. Тому, варто не зациклюватись на одному, а застосувати гнучкість мислення, різнобічне програвання ситуацій з розглядом усіх можливих варіантів розвитку подій. Відповідно, до цього студент зможе зменшити стрес, покращити ефективність своїх копінг-стратегій та покращити віру у себе та свої можливості.

11. Розвиток локусу контролю. Дане вміння дозволяє студенту підвищити ефективність управління стресом та сприяти досягненню мети. Локус контроль дозволяє відчутти студенту контроль над своїм життям та впливати на нього. Для того, щоб правильно його розвивати потрібно: чітке проставляння мети та цілей перед собою та відповідальність за результат, нові цілі, щоб долати виклики та збільшувати впевненість у собі, пробуйте розширювати позитивне мислення та віру у себе за рахунок перегляду труднощів, які траплялись із вами, але не для невдач, а для навчання та досвіду;

12. Робота з кваліфікованим спеціалістом. Не слід боятись звернутись до спеціаліста, коли ви розумієте те, що не в силі самі із цим справитись (тривожність, постійне відчуття суму, порушення сну та апетиту, відсутність бажань до виконання звичних справ тощо). Звертаючись до фахівця, ви робите крок до успіху та до розвитку своєї особистості загалом.

Висновок до розділу II

З метою детального дослідження гендерних відмінностей копінг-

стратегій сучасних здобувачів вищої освіти проведено емпіричне дослідження. Вибірку дослідження складала 35 респондентів, які є здобувачами вищої освіти Навчально-наукового інституту управління, психології та безпеки. Серед них: 25 осіб жіночої статі та 10 чоловічої, вік респондентів становив 17-22 роки.

Для досягнення цілей емпіричного дослідження використано наступні психодіагностичні методики: методики: Шкала особистісної тривожності (STAI) Спілбергера, Шкала депресії Бека, Методика дослідження локусу контролю Дж. Роттера, Методика Індикатор копінг-стратегій Дж. Амірхана.

Провівши аналіз результатів за обраним психодіагностичним інструментарієм можна зробити висновок про те, що рівень особистісної тривожності (за Спілбергом) має вплив вибір копінг-стратегій здобувачів вищої освіти, адже серед представників нашої вибірки найбільше виявлено високий рівень 66%, що дає змогу зрозуміти, що такий рівень особистісної тривожності має значний вплив на різні сфери життя особистості студента (психічне та фізичне здоров'я).

За шкалою депресії Бека найбільше виявлено серед студентської молоді виражену депресію 28% та свідчить про відчуття глибокого смутку, втрати сенсу життя, виконання безглузвих завдань, проблеми зі сном, зменшення/збільшення ваги, втрата енергії, відсутня концентрація уваги, переслідування думок про самогубство або смерть.

Переважаючим типом локусу контролю за Дж. Роттером є інтернальний, який виявлено у 65% студентської молоді. Такі молоді люди схильні брати на себе відповідальність, вони вбачають зв'язок між своїми діями та результатом. Досягнути поставлених цілей допоможуть зусилля, наполегливість та власні переконання, адже рідко можуть звинувачувати у своїх негараздах інших людей.

За результатами методики індикатор копінг-стратегій Дж. Амірхана отримали: шкала «Вирішення проблем»: 2% студентів виявлено дуже низький рівень вирішення проблем, що свідчить про неготовність приймати

рішення через невпевненість у власних силах та здібностях; низький рівень вирішення проблем притаманний 12% студентів (відчують труднощі у вирішенні проблем, але в той самий момент, вони можуть вдосконалювати себе та свої навички у цій сфері); середній рівень вирішення проблем виявлено у 20% студентів, які більш-менш впевнені у своїх можливостях щодо вирішення проблем, але мати потребу у підтримці та додаткових навичках щодо вирішення труднощів; високий рівень вирішення проблем отримали, лише 4% здобувачів вищої освіти. Це особи, які впевнені і у собі, і у власних можливостях. Готові брати на себе ініціативу та знаходити альтернативні шляхи вирішення проблем.

У шкалі «Соціальної підтримки» одержано наступні результати: дуже низький рівень властиво 3% студентів, низький рівень виявлено у 11%. Середній рівень пошуку соціальної підтримки притаманно 18% студентам, які активно, за потреби, звертаються за підтримкою до свого оточення, але і вправно дають собі ради у вирішенні проблем. Високий рівень пошуку соціальної підтримки у 9%. Такі особи впевнені у тому, що при вирішенні проблем вони можуть залучити оточуючих.

За шкалою «Уникнення проблем» виявлено наступні показники: дуже низький – 4% студентів, середній рівень 8% осіб, високий рівень 4% студентської молоді. Найбільший відсоток виявлено на низькому рівні уникнення проблем – 22% це особи, які більше готові до зустрічі з проблемою, ніж з її уникненням. Така готовність зустрічі із проблемою може являтися позитивним аспектом так, як це може сприяти розвитку стратегії вирішення проблем, підвищувати впевненість у собі та самовдосконалюватись.

В результаті кореляційного аналізу виявлено наступні зв'язки: негативний зв'язок між особистісною тривожністю та стратегією вирішення проблем ($r=-0,4570$, $p\leq 0,02$); негативний кореляційний зв'язок також отримано між шкалою депресії та стратегією вирішення проблем ($r=-0,3787$, $p\leq 0,04$) та негативним кореляційним зв'язком виявлено стратегія уникнення

проблем та між інтернальним локусом контролю ($r = -0,4351$, $p \leq 0,04$).

Окреслили практичні рекомендації здобувачам вищої освіти щодо підвищення копінг-стратегій, серед них: встановлення регулярного розпорядку дня; регулярна фізична активність; заняття медитаціями або релаксаціями; управління стресом; баланс між навчанням та відпочинком; підтримка оточення та соціальні контакти; щоденник емоційних досягнень; дихальні вправи; відпочинок між сесіями; вміння ефективно керувати своїми очікуваннями та перспективами; розвиток локусу контролю; робота з кваліфікованим спеціалістом.

ВИСНОВКИ

Проаналізували основні підходи та класифікації копінг-поведінки, отже копінг-поведінка – це усвідомлена, раціональна та адаптивна здатність особистості реагувати на стресові події та ситуації задля їх усунення або вирішення у житті. Основна мета копінг-поведінки полягає в тому, щоб допомогти людині адаптуватись в стресовій ситуації, оволодіти собою, знайти шляхи вирішення та зменшити негативний вплив. Копінг-поведінка не тільки різниться у людей, та й у самої особистості на різних етапах її життя, тому слід розглядати в контексті умов, ситуацій та досвіду людини.

Охарактеризували особливості розвитку психіки представників студентського віку. Переважна частина психічних процесів досягають високого рівня розвитку, який проявляється у самоствердженні, знаходженні свого місця у студентській групі, професійного самовизначення та знаходження свого шляху у житті. Це така категорія людей, які формують свій моральний стрижень, цінності, пріоритети, потреби та досвід, прийняття відповідальних рішень (вибір професії, сенс життя, знаходження другої половинки) від яких залежить майбутнє.

Дослідили чинники, які впливають на вибір копінг-стратегій студентів та дійшли до висновку про те, що на обирання копінг-стратегії студента впливає ряд факторів, а саме: індивідуальні особливості особистості студента, емоційний стан, життєвий довід, сім'я, зокрема її склад (повна/неповна), локус контролю (екстернальний/інтернальний), темперамент особистості студента, норми та цінності особистості. Слід пам'ятати про те, що копінг-стратегії відрізняють не тільки студента від студента, а і у різний період його життя, адже вони можуть набувати змін,

спрямованість ефективність якої буде залежати від контексту умов ситуації її застосування.

З метою детального дослідження гендерних відмінностей копінг-стратегій сучасних здобувачів вищої освіти проведено емпіричне дослідження. Вибірку дослідження складала 35 респондентів, які є здобувачами вищої освіти Навчально-наукового інституту управління, психології та безпеки. Серед них: 25 осіб жіночої статі та 10 чоловічої, вік респондентів становив 17-22 роки.

Для досягнення цілей емпіричного дослідження використано наступні психодіагностичні методики: методики: Шкала особистісної тривожності (STAI) Спілбергера, Шкала депресії Бека, Методика дослідження локусу контролю Дж. Роттера, Методика Індикатор копінг-стратегій Дж. Амірхана.

Провівши аналіз результатів за обраним психодіагностичним інструментарієм можна зробити висновок про те, що рівень особистісної тривожності (за Спілбергом) має вплив вибір копінг-стратегій здобувачів вищої освіти, адже серед представників нашої вибірки найбільше виявлено високий рівень 66%, що дає змогу зрозуміти, що такий рівень особистісної тривожності має значний вплив на різні сфери життя особистості студента (психічне та фізичне здоров'я), успіхи у навчальній діяльності, відсутність соціальних контактів. Можна припустити те, що вплинули на такі показники умови сьогодення, тобто війна, яка вносить у життя людей, на жаль, негативні корективи. І, тут власне, до уваги не береться гендерний аспект, адже, ситуація, яка є у нас в країні не обирає між чоловіками та жінками, а здійснює рівноцінний вплив.

За шкалою депресії Бека найбільше виявлено серед студентської молоді виражену депресію 28% та свідчить про відчуття глибокого смутку, втрати сенсу життя, виконання безглузвих завдань, проблеми зі сном, зменшення/збільшення ваги, втрата енергії, відсутня концентрація уваги, переслідування думок про самогубство або смерть. При важкій депресії функціонування особистості у буденному житті відрізняється та може

привести до серйозних проблем у фізичному на психічному здоров'ї.

Переважаючим типом локусу контролю за Дж. Роттером є інтернальний, який виявлено у 65% студентської молоді. Такі молоді люди схильні брати на себе відповідальність, вони вбачають зв'язок між своїми діями та результатом. Досягнути поставлених цілей допоможуть зусилля, наполегливість та власні переконання, адже рідко можуть звинувачувати у своїх негараздах інших людей. Особам з інтернальним локусом контролю властива рефлексія та самоаналіз, а також ці люди активні та ініціативні. У своїх труднощах вони не шукають винних, натомість шукають шляхи вдосконалення своїх навиків та умінь для реалізації поставлених цілей, щоб здійснити розв'язок труднощів, які виникли. Такі студенти амбітні у своїх цілях досягнення успіху, адже їм властивий високий рівень мотивації, вони знають чого хочуть та наполегливо працюють над цим. Стресостійкі, бо вміло адаптовуються до змін, які виникають навколо. За рахунок того, що дані особистості вміють брати на себе відповідальність та позитивно впливати на оточення, часто займають позицію лідера у групі або серед оточуючих. Вміють контролювати свої рішення, бо здатні ризикувати та приймати складні рішення. Отже, даний тип локусу контролю дає змогу говорити про інтерналів, як самоорганізовану, відповідальну, здатну розвиватись та досягати успіху у справах за які береться.

За результатами методики індикатор копінг-стратегій Дж. Амірхана отримали: шкала «Вирішення проблем»: 2% студентів виявлено дуже низький рівень вирішення проблем, що свідчить про неготовність приймати рішення через невпевненість у власних силах та здібностях; низький рівень вирішення проблем притаманний 12% студентів (відчувають труднощі у вирішенні проблем, але в той самий момент, вони можуть вдосконалювати себе та свої навички у цій сфері); середній рівень вирішення проблем виявлено у 20% студентів, які більш-менш впевнені у своїх можливостях щодо вирішення проблем, але мати потребу у підтримці та додаткових навичках щодо вирішення труднощів; високий рівень вирішення проблем

отримали, лише 4% здобувачів вищої освіти. Це особи, які впевнені і у собі, і у власних можливостях. Готові брати на себе ініціативу та знаходити альтернативні шляхи вирішення проблем.

У шкалі «Соціальної підтримки» одержано наступні результати: дуже низький рівень властиво 3% студентів, низький рівень виявлено у 11%. Середній рівень пошуку соціальної підтримки притаманно 18% студентам, які активно, за потреби, звертаються за підтримкою до свого оточення, але і вправно дають собі ради у вирішенні проблем. Високий рівень пошуку соціальної підтримки у 9%. Такі особи впевнені у тому, що при вирішенні проблем вони можуть залучити оточуючих.

За шкалою «Уникнення проблем» виявлено наступні показники: дуже низький – 4% студентів, середній рівень 8% осіб, високий рівень 4% студентської молоді. Найбільший відсоток виявлено на низькому рівні уникнення проблем – 22% це особи, які більше готові до зустрічі з проблемою, ніж з її уникненням. Така готовність зустрічі із проблемою може являтися позитивним аспектом так, як це може сприяти розвитку стратегії вирішення проблем, підвищувати впевненість у собі та самовдосконалюватись.

В результаті кореляційного аналізу виявлено наступні зв'язки: негативний зв'язок між особистісною тривожністю та стратегією вирішення проблем ($r=-0,4570$, $p\leq 0,02$); негативний кореляційний зв'язок також отримано між шкалою депресії та стратегією вирішення проблем ($r=-0,3787$, $p\leq 0,04$) та негативним кореляційним зв'язком виявлено стратегія уникнення проблем та між інтернальним локусом контролю ($r=-0,4351$, $p\leq 0,04$).

Окреслили практичні рекомендації здобувачам вищої освіти щодо підвищення копінг-стратегій, серед них: встановлення регулярного розпорядку дня; регулярна фізична активність; заняття медитаціями або релаксаціями; управління стресом; баланс між навчанням та відпочинком; підтримка оточення та соціальні контакти; щоденник емоційних досягнень; дихальні вправи; відпочинок між сесіями; вміння ефективно керувати своїми

очікуваннями та перспективами; розвиток локусу контролю; робота з кваліфікованим спеціалістом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Байдик В. В. Особливості використання копінг- стратегій у працівників закладів освіти в умовах професійного стресу. Теоретичні і прикладні проблеми психології, 2013, 2(31), 28–33.

2. Бардакова Г. С. Копінг-стратегії у юнацькому віці як психологічний феномен. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів, молодих вчених та фахівців у галузі психології 23 квітня 2015р. «Актуальні питання сучасної психології» / за ред. Кузікової С. Б., Щербакової І. М. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. Т. 2. С. 7–11.

3. Бацилєва О. В., Пузь І. В., Гресько І. М. Особливості ставлення до здоров'я молоді з різним рівнем психоемоційного напруження. Психологічний журнал. Психологічний часопис. 2018. № 6(16). С. 167–183.

4. Бачуріна Н., Дмитрієва В., Здоровенко Н. Копінг-стратегії матерів, які виховують дітей з інвалідністю. Психологічне здоров'я. 2021. Вип. 2(7). С. 23–33.

5. Берегова Н., Федорчук П. Вплив сімейного виховання на формування особистості дитини. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Випуск 6. С. 10 – 15.

6. Боснюк В. Ф. Зв'язок механізмів психологічного захисту з копінг-стратегіями у рятувальників. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія, 2018, 41,

33–42.

7. Боснюк В. Ф. Інтелектуально-емоційний ресурс копінг-поведінки рятувальника: монографія. В. О. Олефір., А. Перелигіна; Нац. ун-т цивіл. захисту України. Харків : ХНАДУ, 2016. 195 с.

8. Боснюк В. Ф. Копінг-поведінка фахівців екстремального профілю професійної діяльності як фактор особистісної безпеки. Психологічні засади забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, м. Кривий Ріг, 07 лютого 2019 року. Кривий Ріг, 2019. С. 24-27.

9. Ващенко В. І., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології. 2018. Випуск 40. С. 33-49.

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

11. Вознюк А. Особливості прояву копінг- стратегій у керівників закладів освіти залежно від рівня професійного стресу. Організаційна психологія. Економічна психологія, 2020. 2–3 (23), 18–23.

12. Грандт В. В. Копінг-ресурси як чинник збереження професійного здоров'я особистості. [Дис. канд. психол. наук, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України]. 2021. 320 с.

13. Дудка А. І. Копінг-поведінка в професійній діяльності педагога. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2017. Вип. 6(2). С. 28-32. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_6%282%29__7 (дата звернення: 28.10.2020).

14. Дубчак Г. М. Аналіз стратегій копінг-поведінки сучасних студентів. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць

Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 18, 2018. С. 55-63.

URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2016_2_3_13

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

16. Ігумнова, О. Б. (2019). Емпіричне дослідження стратегій копінг-поведінки та саморегуляції студентів-психологів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. Херсон: ХДУ, 2, 2019. С. 57–64.

<http://elar.khnu.km.ua/jspui/handle/123456789/7971>

17. Карамушка Л. М., Снігур Ю.С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій: монографія. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с.

18. Корнієнко І. О. Професійні орієнтації в системі життєвих стратегій старшокласника. Практична психологія та соціальна робота. 2016. №5. С. 35 – 38.

19. Корольчук М. С. Теорія і практика професійного відбору. Київ : Ніка- Центр, 2016. 536 с.

20. Коваленко-Сорокіна С. Психологічні патерни копінг-поведінки особистості раннього юнацького віку. Студентський дайджест: зб. наук. матеріалів здобувачів вищої освіти. Випуск 6. Рівне : РДГУ, 2022. С. 44 – 46.

21. Корсун С. І., Ткачук Т.А. Копінг-стратегії як складові копінг-поведінки особистості. 2016.

URL:<https://www.myslenedrevo.com.ua/uk/Sci/Philosophy/PsychologyTax/2/3/1.html>

22. Мартинюк І. А. Психологічні механізми адаптації першокурсників до навчання у ВНЗ . Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України: Педагогіка, психологія, філософія. 2015. Вип. 220. С. 262-268.

23. Мороз Р. А. Батьківська любов як основа виховання і саморозвитку особистості. Актуальні проблеми практичної психології. Збірник наукових праць. Херсон. 2019. С 107 – 111.

24. 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. URL:http://nbuv.gov.ua/UJRN/PPMB_2015_2_11

25. Резнікова О. А., Шамардіна А. В. Копінг-стратегії та копінг-ресурси у структурі копінг-поведінки особистості студента. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2017. Вип. 6(2). С. 80-85. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_6%282%29__17

26. Ткачук А., Тарасенко І. Копінг-поведінка як основа конструктивного опанування важких життєвих ситуацій. Технології розвитку інтелекту. 2016. Т. 2. Вип. 1. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2016_2_1_12

27. Ткачук Т. А. Гендерні особливості копінг-поведінки / Т.А. Ткачук, А. А. Мягких // «Молодий вчений». 2017. № 4 (44). С. 259 –262.

28. Чала Ю. М., Шахрайчук А. М. Психодіагностика: навчальний посібник / Ю. М. Чала, А. М. Шахрайчук. Харків: НТУ «ХПІ», 2018. 246 с.

29. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.

30. Штепа О.С. Ресурсний стан: психологічний аналіз та інтерпретація. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2017. № 1. URL:<http://publications.lnu.edu.ua/bulletins/index.php/psychology/article/view/7512>

31. Яценко Т. С. Арт-терапевтичні технології в роботі психолога / серія «Психологічний інструментарій». Київ: Марич, 2019. 68 с.