

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Медичний інститут
Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»
завідувачка кафедри психології
_____ Ірина ЛИСЕНКОВА
«10» травня 2024 року

УДК 159.947.2-057.875

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИБОРУ СТУДЕНТАМИ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ

Кваліфікаційна робота бакалавра
за освітньою програмою «Психологія»
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
галузь знань 05 - Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 «Психологія»

Виконала:
студентка 465 групи
ДОЛГІЄР Анастасія Юріївна

Науковий керівник:
к.пед.н., доцент б.в.з.
ДРОЗД Олена Володимирівна

Миколаїв – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИБОРУ СТУДЕНТАМИ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ	6
1.1 Поняття копінг-стратегій. Основні підходи до класифікації копінг-стратегій.....	6
1.2 Загальна характеристика психічного розвитку особистості студентів.....	13
1.3 Фактори, які впливають на вибір копінг-стратегій студентами.....	22
Висновки до першого розділу.....	29
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИБОРУ СТУДЕНТАМИ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ.....	30
2.1 Організація та проведення емпіричного дослідження.....	30
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження особливостей вибору студентами копінг-стратегій.....	37
2.3. Програма психологічного супроводу студентів у виборі копінг-стратегій.....	45
2.4. Рекомендації щодо підвищення ефективності копінг-стратегій студентів.....	55
Висновки до другого розділу.....	62
ВИСНОВКИ.....	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	65

ВСТУП

Актуальність теми. Актуальність дослідження психологічних особливостей вибору студентами копінг-стратегій зумовлена наростаючою складністю викликів, які виникають у сучасному університетському середовищі.

Студентство пов'язане з багатьма труднощами для юнаків – балансування між навчанням, роботою та особистим життям, високий рівень конкуренції, високе академічне навантаження, віддаленість від родини тощо.

Порівняно з минулими десятиліттями, сучасні студенти стикаються з такими новими викликами, як швидкі темпи технологічного розвитку, зміни на ринку праці, розвиток соціальних мереж та впровадження дистанційного навчання.

Теперішня реальність українського суспільства, спричинена війною, також зумовлює постійний стрес для студентів, пов'язаний із загрозою для безпеки та життя, втратою близьких, переосмисленням життєвих цінностей та ставленням до майбутнього. Військові конфлікти, окупація територій, економічна нестабільність, тимчасове переміщення з метою уникнення загрози, нестабільний стан системи енергетики – все це створює складний емоційний фон.

Студентська молодь, яка формує свою особистість та професійну ідентичність, зазнає значного впливу цих стресорів, що може призвести до розвитку негативних наслідків.

Брак адекватних стратегій може сприяти погіршенню психічного стану, збільшенню ризику виникнення психічних розладів, а також негативно вплинути на навчальні досягнення та соціальну адаптацію студентів. Саме тому вибір оптимальних копінг-стратегій стає важливою складовою успішного адаптивного функціонування студентів у закладі вищої освіти.

Теоретичний аналіз психологічної літератури дозволив нам визначити, що під копінг-стратегіями більшість спеціалістів (Р. Лазарус, Л. Мерфі,

С. К. Нартова-Бочавер, С. Фолкман, Е. Фрайденберг та ін.) розуміють прийоми подолання складних стресових ситуацій, станів, умов, які свідомо використовуються людиною. Особливості вибору копінг-стратегій особистістю часто пов'язані із її Я-концепцією, самооцінкою, емпатією, віком, статевою приналежністю, умовами середовища та соціальним досвідом.

Актуальність проблеми, її практична і теоретична значущість, зумовили наш вибір теми дослідження: **«Психологічні особливості вибору студентами копінг-стратегій»**.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості вибору студентами копінг-стратегій.

Відповідно до мети були визначені завдання дослідження:

1. Визначити поняття копінг-стратегій та основні підходи до класифікації копінг-стратегій.
2. Розкрити загальну характеристику психічного розвитку особистості студентів.
3. Здійснити емпіричне дослідження особливостей вибору студентами копінг-стратегій.
4. Розробити рекомендації щодо підвищення ефективності копінг-стратегій студентів.

Об'єкт дослідження – копінг-стратегії студентів.

Предмет дослідження – психологічні особливості вибору студентами копінг-стратегій.

Методи дослідження. Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано такі методи дослідження: теоретичні (теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень), емпіричні (тестування), методи обробки даних (узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження); методи

математичної статистики (знаходження кореляційного зв'язку за допомогою критерія Пірсона).

Для досягнення цілей дослідження використовувалися такі методики: Шкала особистісної тривожності Спілбергера, Шкала депресії Бека, Методика дослідження локусу контролю Дж. Роттера, Методика Індикатор копінг-стратегій Д. Амірхана.

Експериментальна база дослідження. Вибірку дослідження склали 40 респондентів, які є студентами вищих навчальних закладів, з них 32 особи жіночої статі та 8 осіб чоловічої статі віком від 17 до 25 років.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що матеріали емпіричного дослідження можуть бути використані практичними психологами при проведенні індивідуальної та групової роботи з особами юнацького віку, абітурієнтами та здобувачами вищої освіти. Теоретичний та практичний матеріал дослідження може стати корисним у розробці та модернізації щодо підвищення ефективності копінг-стратегій студентів.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на X Міжнародній науково-практичній конференції «Modern research in science and education».

Публікації. Основний зміст та результати роботи відображено у 2 публікаціях, з них: 1 стаття категорії «Б» та 1 тези у збірниках матеріалів конференцій.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг бакалаврської роботи становить 70 сторінок, основний зміст викладено на 62 сторінках. Робота містить 5 таблиць. Список використаних джерел складає 62 праць українських та зарубіжних авторів, з них 8 – англомовні.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИБОРУ СТУДЕНТАМИ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ

1.1. Поняття копінг-стратегій. Основні підходи до класифікації копінг-стратегій

Термін «копінг» (від англ. to cope – «впоратися», «справлятися», «подолати») у сучасній науковій психології вживається більшістю дослідників для опису специфічного процесу вирішення людиною будь-яких життєвих труднощів. Згідно з Оксфордським англійським словником, словосполучення «копінг-поведінка» (coping behavior) походить від англійських слів «coping» – ефективне вирішення чогось складного [21, с. 21] – і «behavior» – поведінка.

В українській психології «coping behavior» найчастіше перекладають як «адаптивна поведінка», «психологічне подолання». У такому сенсі багато дослідників, наприклад В. І. Шебанова, Г. О. Діденко, Л. І. Анциферова, Т. Л. Крюкова, А. В. Лібін, В. О. Бодров вживають просто кальковане слово «копінг» [1; 5; 15; 18; 30]. Таким чином, в сучасній психологічній літературі терміни «копінг», «копінг-поведінка», «адаптивна поведінка», «психологічне подолання» використовують як синоніми. У цій роботі ми дотримуватимемося такої позиції.

В англійських наукових словниках міститься ряд визначень поняття «копінг-поведінка». Так, на думку М. Basavanna, автора «Психологічного словника», «coping behavior» – це будь-яка поведінка, спрямована на управління стресом і зниження напруги [31, с. 36]. В іншому англійському «Психологічному словнику» «coping behavior» трактується як впевнена поведінка, протилежна уникненню; вона передбачає захисні дії у важких ситуаціях або ситуаціях, що загрожують життю [34]. У «Великому психологічному словнику», знаходимо, що копінг розглядається як

поведінка, спрямована на подолання й переживання стресових або кризових ситуацій, насамперед психосоціального характеру [19]. У «Тлумачному словнику української мови» слово «подолувати» інтерпретується як: справлятися з почуттями, бажаннями, певним станом; перемагати, переборювати різні перешкоди; переборювати труднощі при вивченні, освоєнні чого-небудь; як можливість опанувати, впоратися з кимось або чимось і з собою, тобто «добитися самоволодіння» [24].

Про різноманітність поглядів на сутність поняття «копінг-поведінки» свідчить і аналіз використання дослідниками самого терміну «копінг». Так, цей термін застосовується в різних роботах і при вивченні когнітивної оцінки людиною суб'єктивно важких ситуацій, і при характеристиці поведінкових реакцій на стрес і як сукупність когнітивної та поведінкової активності суб'єкта в ході соціально-психологічної адаптації [4; 8; 13; 30].

Поряд із цим, у це поняття часто включають емоційну складову – як здатність людини до саморегуляції своїх емоційних станів, включаючи мимовільні процеси, що зумовлені відмінностями в темпераменті та звичній поведінці. Термін фігурує і при описі дій, спрямованих на майбутній стресор та підготовку до можливої стресової ситуації [15; 20; 25; 26].

У зв'язку з цим справедливе висловлювання С. К. Нартової-Бочавер про те, що таке «вільне» використання поняття, про яке йдеться, перешкоджає виробленню єдиної, узгодженої думки, що значною мірою можна пояснити складністю феномена копінгу, характерні і суттєві сторони якого важко висловити однозначно [21, с. 22].

Аналітичний огляд наявної літератури показав, що досить багато варіантів тлумачення поняття копінг визначається насамперед науковою традицією, у межах якої розглядається даний феномен. Так, виникнення феноменології копінг-поведінки в руслі психоаналітичного вчення про механізми психологічного захисту сконцентрувало увагу дослідників на вивченні проблеми співвідношення понять «копінг-поведінка» та «психологічний захист».

Деякі психоаналітики (N. Naan) трактували поняття копінгу, доповнюючи ідеї теорії захисних механізмів егоорієнтованою концепцією подолання як одного з прийомів активного захисту, спрямованого на продуктивну адаптацію особистості у стресових ситуаціях.

Передбачалося, що якщо адаптація до вимог ситуації, що змінилася, пройшла благополучно, то спрацювали механізми копінгу; при нездатності особистості до конструктивного подолання проблеми запускаються захисні механізми, що сприяють пасивній адаптації та визначаються як ригідні, дезадаптивні способи подолання проблеми, що перешкоджають адекватній орієнтації особистості в реальній дійсності [30].

Звідси неуспішні непродуктивні методи взаємодії з труднощами зазвичай називають психологічним захистом. Проте відомо, що не будь-який механізм психологічного захисту «поганий», як і не будь-який механізм подолання конструктивний, а також, що розмежування механізмів захисту і подолання в рамках даного підходу являє собою методичні, теоретичні труднощі [29, с. 164]. У цьому зв'язку в науковій літературі існують вкрай неоднозначні та суперечливі трактування взаємозв'язку стратегій подолання та психологічних захистів особистості.

Ряд дослідників (J. Amirkhan, N. Endler, J. Parker та ін.) залучили до розуміння копінгу ідею реорганізації поведінки, що спирається на вміння людини вирішувати проблеми, підвищуючи таким чином власну самооцінку, самоефективність та інші особисті якості. У такому випадку дослідні пошуки звернені до вивчення проблеми співвідношення понять копінг-поведінки та стійких психологічних характеристик особистості. При такому диспозиційно-орієнтованому підході «копінг» інтерпретується як відносно стійкі риси особистості, що зумовлюють реакцію людини на той чи інший стресовий фактор. Іншими словами, копінг – певний патерн поведінки; це відносно постійна схильність особистості реагувати на стресові події певним чином, що мало залежить від типу стресора [31; 36].

На противагу цьому підходу R. Lazarus і S. Folkman вказують, що копінг не є постійним, а є схильним до трансформації зі зміною соціального контексту: особливості події, з якими взаємодіє людина в процесі подолання, здатні на неї впливати. У своїй когнітивно-феноменологічній теорії впорання зі стресом R. Lazarus визначає стрес як дискомфорт, що відчувається, коли відсутня рівновага між індивідуальним сприйняттям вимог середовища і ресурсів, доступних для взаємодії з цими вимогами [15; 21; 31].

За такої інтерпретації очевидно, що саме людина оцінює ситуацію як стресову чи ні. Тому R. Lazarus і S. Folkman визначають копінг як «когнітивні і поведінкові зусилля, що постійно змінюються, індивіда з метою управління специфічними зовнішніми і (або) внутрішніми вимогами, які оцінюються ним як такі, що піддають його випробуванню або перевищують його ресурси» [15; 31].

Очевидно, що викладені підходи мають свої недоліки, проте жоден з них не виключає одне одного, а, навпаки, гармонійно доповнюють, розкриваючи різні боки феномена. У зв'язку з цим нині щодо копінг-поведінки використовується інтегративний ситуаційно-особистісний підхід, що враховує як особистісні особливості людини, так і вплив ситуаційних чинників і соціального контексту, у якому розгортається процес подолання.

Цей підхід прийнято виходячи з того, що, по-перше, люди схожі один на одного за рівнем прояви стійкості особистісних особливостей у різних ситуаціях; по-друге, ситуації різняться в тому, наскільки вони активізують чи утруднюють прояв індивідуальних відмінностей людей; і, по-третє, люди з певними особистісними особливостями мають схильність вибирати певні типи соціальних ситуацій [27].

Аналітичний огляд психологічної літератури з проблеми копінгу показав, що «структуру копінг-поведінки складають наступні компоненти – копінг-механізми:

- 1) копінг-реакції – думки, почуття, переживання людини при зіткненні зі стресором;

2) копінг-дії – прості поодинокі дії людини в контексті стресової ситуації, наприклад, «дивлюся телевізор», «йду гуляти з друзями»;

3) копінг-стратегії, під якими розуміють послідовність пов'язаних, класифікованих простих одиничних копінг-дій, наприклад, «Вирішення проблеми», «Уникнення» та ін.»;

4) копінг-стили – концептуально подібні групи копінг-стратегій» [27, с. 125].

Так, С. К. Нартова-Бочавер уточнює, що копінг-стратегіями називають прийоми та способи, за допомогою яких відбувається процес подолання [21, с. 22-23]. Натомість, А. В. Лібін доповнює, що прийоми подолання, використовувані спочатку несвідомо, спонтанно, одинично і ситуативно, отримуючи позитивне підкріплення, «закріплюються» у реагуванні особистості на проблемні ситуації, утворюючи стійкі форми поведінки, що йменуються копінг-стилем [18]. Зазначимо, що саме копінг-стратегії та копінг-стили є базовими категоріями, що використовуються як основа при складанні класифікації та систематизації копінг-поведінки [14, с. 6-7].

Але одразу необхідно сказати про достатню умовність розмежування понять «копінг-стратегія», «стиль копінг-поведінки» та інших категорій копінгу, оскільки аналіз літератури із зазначеної проблеми показав, що незважаючи на існування даних поняттєвих уявлень у рамках психологічних досліджень, вони найчастіше використовуються як синоніми [12; 22].

У цій роботі при описі структурних компонентів копінг-поведінки матерів ми оперуватимемо такими категоріями як «копінг-стратегія» та «копінг-стиль» як рівнозначними.

Аналіз різних класифікацій копінгу (А. Billings, R. Moos, P. Vitaliano, С. Carver, R. Lazarus, S. Folkman, J. Amirkhan, Л. І. Анциферова та ін.) показав, що більшість їх побудовано навколо двох модусів психологічного подолання: спрямованого на вирішення проблеми та орієнтованого на зміну стану, і установок щодо ситуації, що склалася [15; 32; 33; 35].

Об'єднавши різні критерії, які використовуються дослідниками для систематизації копінг-стратегій, наведемо список параметрів копінгу:

1. спрямованість дій людини;
2. інтенсивність подолання (активність/пасивність);
3. адаптивність (ефективність, конструктивність, продуктивність) копінгів;
4. соціальність (просоціальність/асоціальність);
5. модальність (психічна сфера, з якою співвідносяться стратегії: когнітивна, емоційна, поведінкова).

Щодо спрямованості дій людини, то дослідниками (R. Moos, R. Lazarus, S. Folkman, J. Amirkhan та ін.) розглядаються стратегії, орієнтовані або саму ситуацію, або на себе, або на щось інше. Ця ознака лежить в основі найпопулярнішої класифікації копінг-поведінки, запропонованої R. Lazarus та S. Folkman.

Учені виокремлюють:

1. проблемно-орієнтований копінг, головною ознакою якого є напрям зусиль на вирішення проблемної ситуації;
2. емоційно-орієнтований копінг, який включає у себе думки і дії, спрямовані на зниження фізичного або психологічного впливу стресу, що дають полегшення, але не супроводжуються конкретними діями щодо усунення проблеми. Прикладом може служити уникнення проблемної ситуації, уявне чи поведінкове дистанціювання, гумор та ін [1; 2; 15; 27].

Учені зауважують, що обидва копінги використовуються у стресових ситуаціях, а їх співвідношення залежить від оцінки людиною конкретної ситуації. Виділено вісім видів ситуативно-специфічних копінг-стратегій, орієнтованих за вище названими модусами: «Планомірне вирішення проблем», «Позитивна переоцінка», «Пошук соціальної підтримки», «Прийняття відповідальності», «Дистанціювання», «Конфронтація», «Самоконтроль» та «Уникнення».

Незважаючи на зауваження S. Folkman про те, що процеси подолання є «швидше мінливими, ніж стабільними», ряд копінг-стратегій виявив відносну стійкість незалежно від ситуацій. Наприклад, стратегія «Позитивна переоцінка» найбільш тісно пов'язана з особистісними факторами, а сфокусовані на проблемі копінг-стратегії «Конфронтація», «Пошук соціальної підтримки» та «Планомірне вирішення проблеми» більшою мірою залежали від ситуації [3; 9; 15; 27].

На противагу зазначеної позиції J. Amirkhan вважав, що вибір індивідом тих чи інших копінг-стратегій є досить стабільною характеристикою протягом усього життя, що мало залежить від типу стресора. При цьому класифікація вченого побудована також з позиції спрямованості дій щодо вирішення труднощів, що виникли, і ступеня їх інтенсивності. На основі факторного аналізу різноманітних копінг-відповідей на стрес дослідник виділив три групи базисних копінг-стратегій поведінки людини: «Вирішення проблеми», «Пошук соціальної підтримки» та «Уникнення проблем». J. Amirkhan зазначає, що виділена тричастинна структура базових стратегій подолання не вичерпує існуюче різноманіття стратегій, проте відповідає найголовнішим, базовим людським реакціям на загрозу [15; 27].

Резюмуючи викладене, зазначимо, що нашій роботі стосовно студентського копінгу ми виходитимемо з поєднання позицій інтегративного і сучасного суб'єктного підходів; визнання того, що копінг динамічний, персоналізований та контекстуальний. Іншими словами, надзвичайно цінним є положення про те, що копінг-поведінка відрізняється не тільки в різних людей, а й в однієї людини в різні періоди життя і в різних умовах, а також те, що її можна регулювати і спрямовано формувати. За параметром ефективності конкретну копінг-стратегію доцільно розглядати в залежності від контексту та умов ситуації, в якій вона використовується.

Отже, під копінг-стратегією розуміють усвідомлену, раціональну, адаптивну поведінку, спрямовану на усунення або психологічне подолання

критичної ситуації. Психологічне значення копіngu полягає в ефективній адаптації людини до вимог ситуації, дозволяючи оволодіти нею, тим самим знизивши негативні прояви стресу.

1.2. Загальна характеристика психічного розвитку особистості студентів

Логіка дослідження потребує з'ясування психологічних особливостей розвитку особистості студентів, адже об'єктом нашого дослідження є процес вибору копіng-стратегій студентами. У зростання є свої закони, тож у дитини, у зростаючого «Я» вони свої. Зростання має бути поступовим і кожній порі треба визріти.

Юнацький вік є одним із найбільш складних і маловивчених розділів вікової психології, оскільки існує більше загальних теорій, ніж фундаментальних встановлених фактів про юнаків і дівчат. Ще й досі у західних теоріях вікової стадії онтогенезу цей період не розглядається як окремий у формуванні особистості, а включається в період «статевого дозрівання». Отже, юнацький вік є фактично «третім світом» між дитинством і дорослістю.

Про пору ранньої юності Г. Абрамова образно пише: «...це час, коли душа людини знаходить своє місце, місце серед інших людей і місце в самому тілі людини, яка швидко змінюється, створюючи новий дім для зростаючої ж душі» [2, с. 492]. Перехід від підліткового до раннього юнацького віку психологи характеризують як період, у якому відбувається зміна «об'єктивного» погляду на себе «іззовні» на суб'єктивну динамічну позицію «зсередини». З юнаками цікаво вести бесіди, дискусії, полемізувати. Зсередини стежачи за самою собою, молода людина природно входить у внутрішній стан іншого, починає розуміти його теж зсередини, з його позиції, переконань, життєвих обставин. Бачити за кожним тлумаченням Тінь саморозуміння – це неозвучена місія юнацького віку.

У ранньому юнацькому віці формується статевая ідентичність. Для цього молодій людині потрібні певні зразки поведінки відповідної статі. Молодь визначає для себе статеві особливості поведінки, емоційного та соціального існування, бо їй це цікаво, вона відчуває себе жінкою чи чоловіком і хоче якнайточніше відповідати цьому статусу. Фізичне дозрівання в цьому віці загострює екзистенційні переживання, юнаки і дівчата можуть поводитися дивно, неочікувано. Як пише Г. Абрамова: «Причиною трагедії в юності іноді стає не той факт, що щастя для всього людства нездійсненне, а прищип на обличчі через який нібито не можна піти на дискотеку» [2, с. 497]. В юності часовий горизонт зростає як вглиб, охоплюючи віддалене минуле і майбутнє, так і вшир, включаючи вже не тільки особисті, а й соціальні перспективи [2, с. 485].

Відтак, повна реалізація принципу діалогізму може відбутися тільки в пору юності. Протягом підліткового віку дитина підходить до цього. В юності світоглядні питання вирішуються категорично, в них віддзеркалюється суперечність між абстрактним і конкретним.

Слід наголосити, що характерна риса юнацького віку – складання життєвих планів. Це явище соціальне й етичне водночас. Простежуючи за долею літературних і кіно-героїв, юнак ніби-то «програє» варіанти власної долі – обирає критерії розпізнавання добра і зла, а також той стиль діалогу який вестиме із суспільством.

Зауважимо, що розвиток людини відбувається різними напрямками: юнак зазнає і поклику статі, і морально-етичних шукань, і проблем самоаналізу, і багатьох інших особистісних векторів руху. Перед юнаками постає й загроза втрати почуття власної цілісності. Щоб цього не сталося, психологи радять давати юній людині достатньо психологічної інформації про можливу цілісність життя. При цьому інформація має бути персоніфікована. Психологи резюмують: на відміну від дитини, яка приймає правила поведінки на віру, юнак уже починає усвідомлювати їхню відносність, але ще не завжди знає, з чим саме їх треба співвідносити. Просте

посилання на авторитети його вже не задовольняє. Більше того, «руйнування» авторитетів стає психологічною потребою, передумовою власної моралі та інтелектуального пошуку. Не допустити нищення святинь можна тільки в парадоксальний спосіб: показати земну сутність світочів національного духу – їхні живі, від землі, страждання, вагання, сумніви, відчаї, розчарування і долання слабкості та гріховності в собі.

Таким чином, суперечливість переживань юнаків і дівчат визначається випробуваннями глибини свого психічного простору, саме у такий спосіб людина наближається до екзистенційного розвитку. Дихотомія природно пов'язана з життям тіла молодих людей, адже часто саме воно спричинює нові переживання. Так, дівчата відчувають менше вагань, пов'язаних із втіленням власного «Я». Вони порівняно швидко вибирають орієнтир, часто приймаючи певний зразок чужого «Я», тому 16-17 – річна дівчина справляє враження дорослої людини, що далеко не завжди можна сказати про хлопця її віку. У юнаків діапазон коливань у переживаннях значно ширший, вони довше визначають певне ставлення до самого себе, тобто кордони свого «Я» і його динамічної сили. Юнаки шукають сенс прояву свого «Я», тому коли натомість їм пропонують готові механічні схеми, які треба просто відновити, відповідно до зразка, виникає проблема оглухнення. Якщо в молодих людей немає можливості внутрішньо відповідати самому собі, своїм потребам, вони втрачають інтерес, іноді й інтерес до життя взагалі. Юна людина прагне відповідати не вчителю, не письменнику, не психологу, не батькам, а самій собі.

Якщо початок підліткового віку пов'язаний зі зниженням показників інтелектуальної активності, то період завершення статевого дозрівання (10-11 – й класи, 15-17 років пов'язаний з підйомом інтелектуальної активності на якісно новий рівень. Підлітковий вік, певно, можна вважати завершеним, якщо юна людина починає переживати «пригоди» свого «Я» у сфері думки, тобто можливість самовпливу і самоперетворення відповідно з образом свого

ж «Я». Відтак, збільшується інтерес та здатність до абстрактної думки, до узагальнення, прагнення зрозуміти сенс дійсності, самого життя.

На етап пізньої юності або ранньої дорослості припадає студентський період життя людини, коли молодь «проходить стадію персоналізації на основі цілеспрямованого засвоєння навчальних, професійних і соціальних функцій, свідомо оволодіваючи професійними знаннями, уміннями й навичками, набуваючи професійних якостей під час навчання у закладах вищої освіти» [30, с. 41]. Це найскладніший період, коли виникають сумніви про правильність обраного фаху, про майбутнє самоствердження в цьому напрямі. Часом ідеальні уявлення в процесі зіткнення з реаліями життя й навчання від захоплення переходять до розчарування, а також скептичної та критичної реакції на дисципліни, викладачів, одногрупників, що призводить до небажання відвідувати заняття. Саме на цей період припадає залучення до студентського життя, переборювання конформізму й визначення власної ролі в освітньому процесі, аж до формування професійних, культурних, соціальних та інших запитів і потреб юнака.

У дисертаційному дослідженні Л. Рускуліс аналізуються дослідження в галузі психології, які дають підстави стверджувати, що «студентський вік характеризує ранній кульмінаційний етап (II–IV курси), коли збільшено кількість дисциплін, що мають професійне спрямування, активізовано НДДС, здобувачі вищої освіти практично ознайомлені з особливостями майбутньої спеціальності під час навчальної та виробничої практик, постає питання інтенсивного пошуку працевлаштування». У цей час, на думку Л. Рускуліс, «відбувається усвідомлене формування професійних, світоглядних і громадянських якостей майбутнього фахівця; найвищого ступеня досягає розвиток професійних здібностей його і сходження до вершин творчості; високого рівня досягає інтелект молодого людини; активно проходить перетворення мотивації» [61].

Разом з тим, сім'я виступає вагомим чинником професійного становлення особистості. Як відомо, юність і рання дорослість, згідно з

віковою періодизацією (З. Фройд, Д. Ельконін, Е. Еріксон), є тим етапом, коли професійне самовизначення і трудова діяльність виступають провідними факторами розвитку. Згідно з транзактним аналізом Е. Берна, «життєві сценарії» закладаються з дитинства (до 6 років) під впливом батьків, тому їх дуже важко змінити. За Берном на вибір хлопчика впливає «Дитина мами», а на вибір дівчинки «Дитина батька». Так, за переконанням Е. Берна, деструктивний вплив на кар'єру мають такі сценарії: «компенсація професійних невдач батьків; продовження батьківських кар'єрних намірів; заборона перевищувати професійні досягнення батьків» [6, с. 117].

Тому в цей ключовий період життя для юнацтва вагомим значення набуває роль сім'ї, підтримка батьків. Так, наприклад, важливим чинником успішності в навчанні у закладі вищої освіти є адекватна самооцінка студента, адже від неї залежить формування мотивації досягнень і саморозвитку. Самооцінка є своєрідним «ядром» особистості, що має динамічний характер, оскільки може змінюватися впродовж життя.

Відомо, що самооцінка формується з дитинства у процесі спілкування за такими етапами: увага з боку дорослих, співробітництво з ними, відчуття поваги з їхнього боку, взаєморозуміння, схвалення. Від самооцінки, на думку Е. Берна, «залежать взаємовідносини людини з навколишніми, її критичність, вимогливість до себе, відношення до успіхів і невдач» [6, с. 189]. Тим самим самооцінка впливає на ефективність діяльності людини і подальший розвиток її особистості. Самооцінка тісно пов'язана з рівнем домагань людини, тобто зі ступенем важкості мети, яку вона ставить перед собою. Розходження між домаганнями і реальними можливостями людини призводить до того, що вона водночас починає неправильно оцінювати себе, внаслідок чого її поведінка стає неадекватною (виникають емоційні зриви, підвищена стурбованість і т. ін.) [6, с. 193].

Чимало досліджень підтверджують пряму кореляцію між професійною самооцінкою та результативністю діяльності, а також оцінні судження інших, ставлення оточуючих, особливо близьких людей, членів сім'ї. Психологи, які

вивчають означену проблему, відмічають, що школярі, які мешкають у маленьких містечках, які не мають можливості поїхати на навчання в інші міста, обмежені у виборі закладів вищої освіти та спеціальностей. Опитування студентів, які проводяться в останні десятиріччя, показують, що друге місце серед джерел вибору професії належить «порадам батьків» або навіть їхнім вказівкам. Разом з тим, доволі часто, вступаючи до вишів, молодь не враховує власні здібності та бажання. Саме тому в результаті спостерігаються такі явища, як: втрата інтересу до навчання, зниження відповідальності, швидкість та імпульсивність у прийнятті рішень та ін.

Зростаючий обсяг соціально-психологічних досліджень показує, що те, як батьки виховують своїх дітей, може бути більш важливим, ніж професія, дохід або рівень освіти батьків. Чим більше сім'я спілкується з порозумінням зі своєю «дорослою дитиною», і чим більше їх очікування (авторитетність) йдуть паралельно із реальним потенціалом майбутнього студента, тим кращими будуть його успіхи у здобутті вищої освіти та соціальному житті [3, с. 80].

Таким чином, з огляду на зазначене вище, можемо стверджувати, що у студентському віці загалом відбувається «концептуальна соціалізація», тобто усвідомлення людиною свого місця у цьому світі та соціалізація на основі цього певного образу. В процесі цього явища відбувається вироблення стійких властивостей особистості, що і визначають майбутнього фахівця та особистість загалом [15].

Ґрунтуючись на проаналізованій інформації, можемо зробити висновок про основні новоутворення даного вікового етапу – це професійна спрямованість особистості, вироблення власного світогляду (в т.ч. і професійного), формування мотивів, цілей і цінностей. А в основі всіх перелічених процесів лежить провідна особливість психіки як юнака, так і студента – рефлексія [15].

У контексті самовизначення, у молодих людей спостерігається висока гнучкість соціальних ролей, тобто юнаки часто підлаштовуються до людей

різного статусу, віку, статі. Можна сказати, що відбувається комунікативне експериментування, що дозволяє юнакам накопичувати власний комунікативний досвід, що інколи й може викликати певні розчарування [23]. Отож, спілкування з людьми різних культур, віку, статі та статусу допомагає людям урізноманітнити свій світогляд та здобути цінний для них комунікативний досвід та на основі цього сформувати власні цінності та погляд на життя.

Розглянемо, як відбувається розвиток пізнавальних процесів у юнацькому віці. Такі психічні процеси як сприймання, відчуття, пам'ять, увага, мислення відіграють важливу роль у процесі навчання, виховання та діяльності студентів. У зв'язку з провідною діяльністю даного вікового періоду (професійним самовизначенням) більшість психічних процесів досягають високого розвитку. Юнаки і дівчата починають більше концентруватися на певному виді діяльності, і таким чином їхні психічні процеси починають під це підлаштовуватись.

Так, Дж. Хорном та Р. Кеттелом у 1964 році було проведено дослідження, метою якого було визначити відмінності у інтелектуальній діяльності в залежності від віку у період дорослості. Основними факторами, які розглядались, були рухливий (текучий, флюїдний) та кристалізований інтелект (fluid and crystalized intelligence) [14].

Флюїдний інтелект – це тип інтелекту, який дає людині можливість опановувати нові знання, навички; завдяки йому людина з легкістю пристосовується до нових умов та ситуацій. До поняття флюїдного (його ще називають текучим або рухливим) інтелекту входять запам'ятовування, індуктивне мислення та сприйняття нових зв'язків між предметами. Він допомагає людині вирішувати нові задачі, які не можуть бути виконані автоматично, не пов'язані зі зверненням до досвіду та знань у цій сфері [18].

Кристалізованим інтелектом, у свою чергу, називають здатність людини використовувати здобуті раніше знання. Сюди належать вербальні

навички, обізнаність, а також здатність формулювати судження, аналізувати, вирішувати проблемні ситуації, використовуючи певні стратегії [18].

За результатами дослідження середній рівень флюїдного інтелекту виявився вищим у юнаків (дослівно – *younger adults* – молодих дорослих), порівняно з більш старшими дорослими [14]. У свою чергу, старші дорослі мали вищі показники кристалізованого інтелекту, на відміну від дорослих, молодших за них (юнаків). Роблячи висновок з результатів дослідження, ми можемо сказати, що існує пряма кореляція між віком людини та здатністю опановувати нові знання: чим людина старша, тим у неї менше можливостей активно здобувати, засвоювати нові знання. Та в той же час, психічні процеси вже, так би мовити, «встоялися», і людина має змогу якнайефективніше виконувати дії, на яких вона певним чином спеціалізується.

Говорячи ж про юнацький та студентський вік, то саме високий рівень текучого інтелекту на цьому віковому етапі дає людині змогу швидко опановувати нові знання, що і є запорукою ефективного професійного становлення.

Так як із вищезазначеними явищами текучого та кристалізованого інтелекту мають тісний інші психічні процеси, розглянемо і їх.

Зорова, слухова та кінестетична чутливість (відчуття) досягає максимуму свого розвитку у період між 18 та 20 роками. Саме тому під час навчання так важливо зважати на пізнавальне значення відчуттів і будувати освітній процес, залучаючи зоровий, слуховий та руховий канали. Це покращує запам'ятовування і засвоєння навчального матеріалу студентами [8, с. 10].

Рання дорослість має характерні тільки для неї стадії розвитку інтелекту. Так Д. Перрі вважає, що молоді люди інтерпретують події та явища авторитарними висловлюваннями на зразок «істина-брехня» і поділяють світ на біле і чорне. На думку К. Рігеля, діалектичне мислення має особливо важливий аспект, позаяк це інтеграція ідеального і реального, бо

реальний світ є корекцією штучного, абстрактного, ідеального мислення. Вміння вносити корекцію є сильною стороною мислення дорослої людини [21].

На думку К. Шайі, когнітивний розвиток дорослих можна розглядати з точки зору функціональних змін, що відбуваються з ними. Ранній дорослості відповідає стадія досягнень. Інтелект використовується для вирішення реальних проблем, які визначають подальшу долю людини, це вибір професії або супутника життя [10].

Сприйняття навчального матеріалу (не як сукупність відчуттів, а як усвідомлення повноти змісту) є важливим фактором успішності, який притаманний саме цьому етапові розвитку. Студенти можуть повніше та точніше сприймати матеріал. Процеси уваги, звісно, знаходяться на достатньо хорошому рівні функціонування, та у період юнацтва та ранньої дорослості вони не досягають свого максимуму. Максимум інтенсивності цього розвитку припадає на вік приблизно 33 років, в той час, як у віці приблизно 26-29 років показники уваги обганяють за своїм розвитком процеси пам'яті та мислення.

Отже, ми бачимо, що більша частина психічних процесів досягають, якщо не найвищого, то доволі високого рівня свого розвитку. І це не дивно, бо, зважаючи на провідну діяльність студентів та на їхню соціальну ситуацію розвитку, це допомагає їм знайти свій шлях в житті, самоствердитись та якомога ефективніше перейти до нового вікового етапу, якому притаманні власні перепони.

Таким чином, юнацький вік – це культурно-історична категорія, що представляє шанс для духовної невичерпності, оскільки формується моральний стрижень особистості, на який нанизуються цінності, досвід, потреби, пріоритети, страхи і надії. Це час прийняття відповідальних рішень, які визначають все подальше життя: вибір професії та місця в житті, вибір сенсу життя, вибір супутника життя, створення сім'ї.

1.3. Фактори, які впливають на вибір копінг-стратегій студентами

До таких факторів, на основі аналізу літературних джерел, нами було віднесено організаційно-психологічні чинники, які стосуються характеристик студентів. Відповідно організаційно- психологічні чинники були підрозділені на три основні групи: психологічні чинники (рівень активності та оптимізму молоді, наявність/відсутність таймсиндрому чи прокрстинації); організаційно-рольові чинники (роль в колективі; місце серед ровесників; рівень освіти; активність і діяльність; авторитет; особистісні досягнення; наявність/відсутність відзнак) та соціально-демографічні чинники (вік; стать; сімейний стан).

Оптимізм, з урахуванням наявних розробок, трактується нами як схильність людини вірити в свої сили і успіх, мати переважно позитивні очікування від життя і людей, бути доброзичливим і чуйним. Загалом, базуючись на наявних літературних джерелах, нами під активністю в даному контексті розуміється енергійність, життєрадісність, безтурботність і схильність до ризику. Пасивність проявляється в тривожності, боязкості, невпевненості в собі і небажанні будь-що робити.

Залежно від вираженості поєднання активності та оптимізму, можна говорити про такі типи особистості студентів: «реалісти», «пасивні песимісти», «активні песимісти», «пасивні оптимісти», «активні оптимісти».

Нам імпонують міркування, які висловлював представник індивідуальної психології А. Адлер, який був переконаний, що враження раннього дитинства найбільше впливають на стиль життя людини. З цього приводу А. Адлер висловлював таку позицію: «...сім'я – це джерело найбільшої травматизації, але водночас – найпотужніший ресурс». Тобто А. Адлер обстоював ідею, що сімейна атмосфера повністю формує конструктивність або деструктивність, активність чи пасивність особистості. Якщо в сім'ї приділяють увагу ініціативі, дитина буде активна. І навпаки, якщо сімейна атмосфера – це атмосфера суперництва та недовіри, дитина,

намагаючись подолати свою неповноцінність, поводитиметься деструктивно [1, с. 119].

Ми глибоко переконані, що дитячо-батьківські взаємовідносини – це одна з найголовніших життєвих сфер, що визначають психологічне благополуччя людини, її емоційний стан і особистісну гармонію.

Ми глибоко переконані, що сімейні традиції виступають вагомим чинником професійного становлення особистості і вибору копінг-стратегій. Як відомо, юність і рання дорослість, згідно з віковою періодизацією (З. Фройд, Д. Ельконін, Е. Еріксон), є тим етапом, коли професійне самовизначення і трудова діяльність виступають провідними факторами розвитку. Тому в цей ключовий період життя для юнацтва вагомим значення набуває роль сім'ї, підтримка батьків. Важливе значення у визначенні факторів, що впливають на формування професійних орієнтацій у молоді відіграють такі функції сім'ї, як економічна, виховна, дозвіллєва, які пов'язують сім'ю із зовнішнім світом.

Таким чином, ядром вибору копінг-стратегій студентів є особистісне уявлення про себе, набір ціннісних орієнтацій та особистісних смислів, прийняття внутрішньої позиції дорослої людини, як потреби в самоактуалізації й самореалізації, що розвиває вміння створювати психологічну перспективу, здатність будувати життєві плани. Виявлено, що провідним механізмом копінгу студентів є рефлексія, яка виступає як мегаздібність, що входить у когнітивну підструктуру психіки, виконуючи регулятивну функцію всієї системи [10, с. 41].

Перманентні світові зміни болісно відгукнулися Україні, яка тісно взаємодіє з багатьма державами у різних сферах (економічній, технічній, політичній, гуманітарній та ін). Криза, яка охопила майже весь світ, надзвичайною мірою вплинула на людство, оскільки процес світових проблем доповнився геополітичною кризою, що обернулося неочікуваною, братовбивчою війною України і Росії. На тлі тотального безробіття, економічного спаду виробництва, інфляції, втрати сенсу і цілей життя

загострюються особистісні проблеми людини (стрес, емоційне вигорання, фрустрація, депресія та ін.), викликані зовнішніми чинниками.

У ході опитування «Вплив війни на життя молоді», у відповідях респондентів промайнула так звана «криза ідентичності» – період, коли людина ставить під сумнів себе або своє місце в світі, критично аналізує свої цінності і символ віри, поведінку і вподобання.

На якому віковому етапі найчастіше виникає така криза і як зарадити тим, хто відчув її наслідки?

Найчастіше криза ідентичності починає проявлятися в підлітковому віці, адже це етап становлення особистості, друге народження людини. На фоні статевого дозрівання і бурхливої гормональної перебудови підліток вперше і всерйоз замислюється: «Хто я?».

У пошуку власної ідентичності дитина-підліток змінює зовнішність, пріоритети, ставлення. В душі дитини вирує океан емоцій, що провокує безліч конфліктів з батьками, вчителями, дорослими. І ось на цей стан невизначеності і постійних шукань несподівано нашарувалася війна, як виклик, як суворий кат для ще не сформованої особистості.

Спантеличення, розгубленість, ступор, агресія, роздратування, зухвальство, скепсис – ось чи не весь перелік підліткових реакцій. Але це нормальна реакція на ненормальні умови. І це найголовніше, що мають зрозуміти дорослі.

Дитина-підліток найбільше потребує підтримки і схвалення, хоча найменше це демонструє і просить. Почуття дорослості, самовпевненість забороняють підлітку проявляти жалість до себе і милосердя до світу. Хоча всередині цей «їжачок» той самий маленький хлопчик, який ще вчора боявся павучка, маленька дівчинка, яка з головою вкривалася ковдрою від нічних химер.

Криза ідентичності, пов'язана з війною, зумовила значно більше страхів у підлітків і юнацтва. Діти враз стали дорослими, а ще визнають цікавий

феномен: стосунки з батьками трансформувалися дивним чином – тепер батьки опинилися у позиції дітей.

Криза ідентичності у період війни вдарила по самооцінці, позначилася на успішності в навчанні, молодь втратила найбільшу розкіш людського життя – спілкування. Тому дорослі мають з *розумінням ставитися* до ситуації, в якій опинилися наші діти: їм дійсно дуже важко.

Найкраще, що зараз батьки і вчителі можуть зробити для підлітків і юнаків – це *розуміти і приймати* своїх дітей і учнів. Без показного співчуття, на кшталт: «бідні дітки», без маніпуляції «а кому тепер легко», без моралізаторства і повчань, критики і настанов, на зразок: «а ось у нашій юності...».

Розмовляти як рівний з рівним, як дорослий з дорослим. Наприклад, *визнавати*: «Так, реальність така, вам довелося дорослішати в тяжкі часи. Але випробування гартують, і ви будете набагато мужнішими, сильнішими і стійкішими від нас».

Концентруватися на успіхах, а не невдачах, на нових знаннях і досвіді, а не на оцінках, радити, а не забороняти, дякувати, хвалити і дозволяти. І не заходити без стуку в кімнату підлітка.

У відповідь на гнів, обурення і нервові зриви іноді варто просто промовчати або спокійно відповісти: «Я теж тебе люблю».

Криза ідентичності – складна річ, але будь-яка криза минає, і потрібна вона кожному для того, щоб перейти на нову сходинку життя. Бо найтемніший час перед світанком.

Опитування «Вплив війни на життя молоді» дозволило з'ясувати, що юнаки відчувають *страх перед майбутнім*. Вони не впевнені в тому, що «завтра» настане, розгублені щодо професійного вибору і працевлаштування, збентежені відсутністю перспектив.

Як допомогти юному поколінню змінити страх перед майбутнім на віру в світле майбутнє?

- Спершу слід з'ясувати, коли саме з'явився цей страх. Які події в країні, в місті, в родині зумовили цей страх.
- Згадати, хто з найближчого оточення найбільше розпалює цей страх, кому належать песимістичні слова і фрази. Розкрити причину, чому ця людина транслює подібні думки і проектує власні страхи на вас. Це наптовхне вас на думку, що ваші страхи можуть бути нав'язаними ззовні.
- Оточуйте себе людьми, які вірять у вас, і які люблять життя. Їхній приклад надихатиме вас і дасть розуміння, що ти не один.
- Для того, щоб нейтралізувати страх, важливо його ідентифікувати, визнати і прийняти.
- Важливо зосередитися на «хорошому сьогодні». Адже в кожному навіть поганому дні завжди є чимало хорошого.
- Для того, щоб побороти страх перед майбутнім, треба створити своє ідеальне майбутнє, треба знайти смисли.
- Рекомендована візуалізація, створення колажу свого щасливого майбутнього, малювання мандали «Мій ідеальний день» або «Моя мрія».
- Корисно переглядати фільми, сюжетами яких є випробування і колізії, з яких герой гідно вийшов переможцем, як-от «Старий і море».
- Сприятливо впливають книги, які пробуджують і розвивають позитивне мислення. Рекомендовані автори: Ірвін Ялом, Віктор Франкл, Карлос Руїс Сафон.
- У момент відчаю і втрати орієнтирів, не соромтеся звернутися по допомогу до психолога.

Війна в Україні позначилася на кожному з нас. Ті юнаки і дівчата, які опинилися далеко за межами Батьківщини, згідно з нашими опитуваннями, змушені вивчати мову країни перебування, але зізнаються, що відчувають певні «блоки», опір і зниження лінгводидактичного потенціалу. Багато хто

влаштувався на роботу, зокрема на заводи й фабрики, де доводиться проводити на ногах по 16-18 годин на добу, що також негативно позначається на психоемоційному стані молоді, на фізичному, ментальному та емоційному рівнях. Отже, можемо виокремити найбільш поширені проблеми молоді, які нам вдалося з'ясувати в ході дослідження:

Емоційний стан (панічні атаки, апатія, байдужість, нічні кошмари, активна і пасивна агресія тощо)

Фізичний стан (безсоння, головні болі, проблеми зі шлунком, підвищення тиску, тахікардія, потовиділення, головний біль, нудота, оніміння кінцівок, «грудка в горлі»)

Криза ідентичності (відчуття самотності, непотрібності, вивчена безпорадність, втрата почуття власної єдності з самим собою)

Страх за майбутнє (відчуття безнадії щодо майбутнього, почуття дорослості)

Потреба в сепарації та відстоюванні особистих кордонів (конфлікти з родичами через тривале перебування поряд на одній території, втрата звичного, важливого спілкування між партнерами через дистанцію).

Цікавий факт: в умовах війни, на початковому етапі сумісного проживання, члени нової великої родини психологічно об'єднуються; вони приймають одне одного такими, як є; прощають минулі образи; відчувають емпатію. Особистісні кордони нівелюються, війна допомагає згуртуватись, шукати розраду одне в одному. Однак, з плином часу, в умовах інформаційного негативу, агресії, а також відсутності перспектив швидкого закінчення війни, починають спостерігатися випадки порушення особистих кордонів. Часто психологічні межі особистості порушують інші члени сім'ї у такий спосіб:

- дають свої установки відносно воєнних подій, політичних діячів, як їх необхідно розцінювати;
- контролюють поведінку людей, які їх оточують;
- дають поради іншим: що і як потрібно робити;

- дають негативу оцінку зовнішності і особистості;
- звинувачують інших членів сім'ї у своїх проблемах.

Емоційний стан на початку війни молодь, здебільшого, визначає такими характеристиками: «замороженість, байдужість, тривога, панічні атаки, апатія, повна відсутність бажань тощо». Потреби сконцентровані на рівні фізіології. На зараз молодь характеризується контрастом:

- концентрація на поставлених завданнях конструктивного змісту, методичне дотримання вимог і термінів або ігнорування відповідальності, легковажне і байдуже ставлення до термінів і правил;
- підвищене лібідо, еротичний потяг або повна відсутність сексуального бажання і збудження;
- бажання жити «тут і зараз», правильно і якісно харчуватися, купувати гарні речі або відсутність бажання доглядати за собою, економія на всьому;
- регулярна фізична активність або повна її відсутність, порушення харчової поведінки, як наслідок – зайва вага;
- абсолютна відмова від алкоголю або надмірне його споживання;
- зосередження на творчості або повне «консервування» творчих здібностей [2].

Аналізуючи одержані дані, можна зробити висновок, що у більшості опитаних переважає тривожність, у трохи меншій частині переважає стрес і найменша частина опитаних із молодіжної аудиторії відчуває серйозну депресію. Таким чином, можна констатувати, що у більшості респондентів наявна легка форма депресії, що пов'язана з постійною тривожністю в умовах війни, а також переживанням за навчання.

Висновки до першого розділу

У першому розділі нами визначено зміст копінг-стратегій, їх відмінність від психологічних механізмів захисту, проаналізовано основні підходи до класифікації видів копінг-стратегій, визначено особливості активних та продуктивних копінг-стратегій, показано роль копінг-стратегій в життєдіяльності особистості.

Розкрито, що юнацький вік представляє собою цікаву культурно-історичну категорію, що характеризується низкою особистісних трансформацій, пошуком «символу віри», становленням аксіологічних пріоритетів, розвитком емоційно-вольової сфери та професійним самовизначенням.

З'ясовано, що вибір студентами копінг-стратегій залежить від багатьох чинників, зокрема, індивідуальних властивостей, норми реакції, емоційного стану та життєвого досвіду. Надзвичайно цінним є положення про те, що копінг-поведінка відрізняється не тільки в різних людей, а й в однієї людини в різні періоди життя і в різних умовах, а також те, що її можна регулювати і спрямовано формувати. За параметром ефективності конкретну копінг-стратегію доцільно розглядати в залежності від контексту та умов ситуації, в якій вона використовується.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИБОРУ СТУДЕНТАМИ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ

2.1. Організація та проведення емпіричного дослідження

Вибірку дослідження склали 40 респондентів, які є студентами вищих навчальних закладів, з них 32 особи жіночої статі та 8 осіб чоловічої статі віком від 17 до 25 років.

Грунтовне психодіагностичне обстеження є необхідною частиною психологічних досліджень, спрямованих на аналіз психічних процесів та стану особистості. У нашому дослідженні ми використовуємо кілька ключових методик, які дозволяють провести об'єктивну оцінку психічних характеристик.

Для досягнення цілей дослідження нами використовувалися такі методики: Шкала особистісної тривожності Спілбергера, Шкала депресії Бека, Методика дослідження локусу контролю Дж. Роттера, Методика Індикатор копінг-стратегій Д. Амірхана.

Представлена Методика Шкала особистісної тривожності Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory - STAI), що була розроблена Ч. Спілбергером у 1966-1973 р., представляє собою ефективний інструмент для самооцінки рівня тривожності у поточний момент (реактивна тривожність) та тривожності як стійкої особистісної характеристики (особистісна тривожність).

Порівняння результатів з обох підшкал дозволяє оцінити, наскільки стресова ситуація є значущою для конкретної особи. Шкала Спілбергера, завдяки своїй відносній простоті та ефективності, широко використовується у клінічній практиці для різних цілей, таких як визначення виразності тривожних відчуттів, оцінка динаміки стану та інші.

Згідно з концепцією Спілбергера, важливо розрізнити тривогу як тимчасовий стан і тривожність як стійку рису особистості. Автор вбачає можливість вимірювання відмінностей між цими двома типами психічних проявів, відомих як тривога-стан і тривога-риса, тобто між тимчасовими і стійкими схильностями. Розуміння тривоги в теорії Спілбергера базується на наступних принципах:

1. Ситуації, які становлять для людини певну загрозу або є особистісно значущими, викликають стан тривоги. Ця тривога суб'єктивно відчувається як неприємний емоційний стан різної сили;
2. Інтенсивність тривоги пропорційна мірі загрози або значущості причини;
3. Люди з високим рівнем тривожності сприймають потенційно небезпечні ситуації або обставини більш інтенсивно;
4. Ситуація тривоги супроводжується змінами у поведінці або мобілізацією захисних механізмів.

Часто повторювані стресові ситуації приводять до вироблення типових механізмів захисту. Концепція Спілбергера формувалася під впливом психоаналізу. У виникненні тривожності як риси ведучу роль він відводить взаєминам з батьками на ранніх етапах розвитку дитини, а також певним подіям, які ведуть до фіксації страхів у дитячому віці.

Найбільш широко розповсюдженою є шкала State-TraitAnxiety-Inventory (STAI). Шкала складається з двох частин по 20 завдань у кожній. Перша шкала призначена для визначення того, як людина почуває себе зараз, у даний момент, тобто для діагностики актуального стану, а завдання другої шкали спрямовані на з'ясування того, як суб'єкт почуває себе зазвичай, тобто діагностується тривожність як властивість особистості.

Приклади тверджень для діагностики тривоги-стану і тривожності-властивості:

1: Я почуваю себе вільно; Я занадто збуджений і мені не по собі; Я нервую.

2: Я зазвичай швидко втомлююся; Зазвичай я відчуваю себе в безпеці; Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.

Кожна з частин шкали має власну інструкцію, заповнення бланка відповідей є нескладним, тривалість обстеження складає приблизно 5-8 хв. Кожне висловлення, включене в опитувальник, оцінюється респондентами за 4-бальною шкалою. Вербальна інтерпретація позицій оцінної шкали в першій і другій частинах різна.

1. Для STAI-1: «цілком правильно» (4 бали), «правильно» (3 бали), «мабуть, правильно» (2 бали), «зовсім неправильно» (1 бал).

2. Для STAI-2: «майже ніколи» (1 бал), «іноді» (2 бали), «часто» (3 бали), «майже завжди» (4 бали).

За формулами підраховуються показники тривожності. Обробка результатів.

1. Визначення показників ситуативної й особистісної тривожності за допомогою ключа.

2. На основі оцінки рівня тривожності складання рекомендацій для корекції поведінки випробуваного.

3. Обчислення середньо-групового показника СТ та ОТ (особистісна тривожність) та їх порівняльний аналіз у залежності, наприклад, від статевої приналежності випробуваних.

4. За результатами обстеження групи також пишеться висновок, який оцінює групу в цілому за рівнем ситуативної й особистісної тривожності, виділяються високотривожні і малотривожні особистості.

Для кожного випробуваного варто написати висновок, який повинен включати оцінку рівня тривожності і при потребі рекомендації з його корекції. Так, особам з високою оцінкою тривожності варто формувати почуття впевненості й успіху. Їм потрібно зміщати акцент із зовнішньої вимогливості, категоричності, на змістовне осмислення діяльності і конкретне планування згідно підзадач. Для низькотривожних людей,

навпаки, потрібне пробудження активності, підкреслення мотиваційних компонентів діяльності, підсилення зацікавленості, почуття відповідальності у рішенні тих або інших задач. Опитувальник допускає індивідуальне і групове використання.

Однією з важливих інтегральних характеристик самосвідомості, з якою пов'язують почуття відповідальності, готовність до активності і переживання «Я», є якість особистості, яка одержала назву локусу контролю. Поява цього поняття в психологічній літературі в першу чергу пов'язана з працями американського психолога Дж. Роттера, який запропонував розрізняти між собою людей відповідно до того, де вони локалізують контроль над значимими для себе подіями. Існують два крайніх типи такої локалізації, або локусу контролю:

1) інтернальний – це коли людина вважає, що події, які відбуваються з нею, насамперед залежать від її особистісних якостей, таких як компетентність, цілеспрямованість, рівень здібностей, і є закономірним результатом її власної діяльності.

2) екстернальний – у цьому випадку людина переконана, що її успіхи чи невдачі є результатом таких зовнішніх сил, як везіння, випадковість, тиск оточення, інші люди тощо. Будь-який індивід займає визначену позицію у континуумі, яка задається цими полярними типами локусу контролю.

Дослідниками виявлено численні особистісні кореляти локусу контролю. Інтернальність позитивно пов'язана із соціальною відповідальністю, з усвідомленням людиною змісту, цілей у житті. Відповідно до каліфорнійського опитувальника (CPI), інтернально орієнтовані суб'єкти на відміну від екстернально орієнтованих мають вищі бали з домінантності, толерантності, соціабельності, розумової підготовленості, відповідальності, самоконтролю, прийняття свого «Я», благополуччя в досягненні чого-небудь шляхом згоди. За списком прикметників інтернали описують себе як адаптовані, витривалі, послідовні, впевнені в собі, захищені.

На основі 16-факторного опитувальника Кеттелла характерними рисами інтерналів виявилися: емоційна стабільність, моральна нормативність, довірливість, уява, сердечність, витонченість, товарицькість і висока сила волі. Ряд 86 досліджень показує, що особливості локалізації контролю можуть змінюватися у однієї і тієї самої людини залежно від того, уявляється їй ситуація складною чи простою, приємною чи стресогенною та ін. Крім того, людина може вважати, що від неї багато чого залежить у сфері професійної діяльності, і в той же час невдачі у сфері спілкування пояснювати зовнішніми факторами.

Інструменти виміру локусу контролю можуть бути особливо корисними в таких областях практики, як психопрофілактика, профконсультування і профвідбір, психодіагностичне обстеження, психотерапія і психологічне консультування. За більш ніж 20-річний період вивчення локусу контролю на Заході створена ціла низка методик виміру цієї змінної. Найвідомішою з них є так звана шкала Роттера, яка широко застосовується в американській психології і нині.

Шкала депресії Бека (Beck Depression Inventory, BDI) – це один із найбільш широко використовуваних психометричних тестів для вимірювання тяжкості депресії. Її розвиток ознаменував зміну серед фахівців у сфері психічного здоров'я, які до того часу розглядали депресію з психодинамічної точки зору, а не вбачали її витoki у думках пацієнта.

Шкала депресії Бека була розроблена А. Т. Беком і його колегами в 1961 році. Основою стали клінічні спостереження, що дозволили виявити обмежений набір найбільш важливих симптомів депресії і скарг, що найчастіше зустрічаються. Після зіставлення цих параметрів з клінічними описами депресії було розроблено опитувальник, що включає 21 категорію симптомів і скарг.

Кожна категорія проблем складається з 4-5 тверджень, що відповідають специфічним проявам/симптомам депресії. Ці твердження ранжировані у міру збільшення питомого внеску симптому у загальний ступінь тяжкості

депресії. Раніше тест заповнював кваліфікований спеціаліст на основі відповідей самого пацієнта. Сьогодні процедура тестування спрощена: опитувальник видається на руки пацієнту та заповнюється ним самостійно.

Підраховується загальна сума набраних балів (в тому випадку, якщо в окремих позиціях респондент обирає не одне, а декілька тверджень, рахують їх теж).

У цьому опитувальнику містяться групи тверджень. Необхідно визначити в кожній групі одне твердження, яке найкраще відповідає тому, як себе відчував пацієнт на цьому тижні і сьогодні.

Необхідно відзначити одне обране твердження. Якщо кілька тверджень з однієї групи здаються однаково добре підходящими, то можна вибрати кожне з них.

Обробка і інтерпретація даних:

- 0-9 – відсутність депресивних симптомів
- 10-15 – легка депресія (субдепресія)
- 16-19 – помірна депресія
- 20-29 – виражена депресія (середньої тяжкості)
- 30-63 – важка депресія

Методика Індикатор копінг-стратегій призначена для діагностики домінуючих копінг-стратегій особистості, це один із найбільш вдалих інструментів дослідження базисних стратегій поведінки людини. Ідея опитувальника полягає в тому, що всі поведінкові стратегії, які формуються у людини в процесі життя, можна поділити на три групи: стратегія вирішення проблем, стратегія пошуку соціальної підтримки, стратегія уникнення.

Методика розроблена Д. Амірханов і призначена для діагностики домінуючих копінг-стратегій особистості. Адаптована для проведення дослідження російською мовою Н. А. Сиротою (1994) і В. М. Ялтонский (1995).

Дж. Амірхан на основі факторного аналізу різноманітних Конінг-відповідей на стрес розробив «Індикатор копінг-стратегій». Він виділив 3

групи копінг-стратегій: вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки та уникнення (Amirkhan J., 1990).

«Індикатор копінг-стратегій» можна вважати одним з найбільш вдалих інструментів дослідження базисних стратегій поведінки людини. Ідея цього опитувальника полягає в тому, що всі поведінкові стратегії, які формуються у людини в процесі життя, можна поділити на три великі групи:

Стратегія вирішення проблем. Це активна поведінкова стратегія, при якій людина намагається використовувати всі наявні у нього особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.

Стратегія пошуку соціальної підтримки. Це активна поведінкова стратегія, при якій людина для ефективного вирішення проблеми звертається за допомогою і підтримкою до навколишнього його середовища: сім'ї, друзям, значущим іншим.

Стратегія уникнення. Це поведінкова стратегія, при якій людина намагається уникнути контакту з навколишнім його дійсністю, піти від вирішення проблем.

Людина може використовувати пасивні способи уникнення, наприклад, відхід у хворобу або вживання алкоголю, наркотиків, може зовсім «піти від вирішення проблем», використавши активний спосіб уникнення - суїцид.

Стратегія уникнення – одна з провідних поведінкових стратегій при формуванні дезадаптивних, псевдосовладної поведінки. Вона спрямована на подолання або зниження дистресу людиною, який знаходиться на більш низькому рівні розвитку. Використання цієї стратегії зумовлено недостатністю розвитку особистісно-середовищних копінг-ресурсів і навичок активного вирішення проблем. Однак вона може носити адекватний або неадекватний характер залежно від конкретної стресової ситуації, віку і стану ресурсної системи особистості.

Найбільш ефективним є використання всіх трьох поведінкових стратегій, в залежності від ситуації. У деяких випадках людина може самостійно впоратися з виниклими труднощами, в інших йому потрібна

підтримка оточуючих, по-третє він просто може уникнути зіткнення з проблемною ситуацією, заздалегідь подумавши про її негативні наслідки.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження особливостей вибору студентами копінг-стратегій

Перейдемо до безпосереднього аналізу результатів дослідження.

За методикою Шкала тривожності Спілбергера були отримані такі результати (табл. 2.1):

Таблиця 2.1

Результати дослідження за методикою Шкала тривожності Спілбергера

Рівень тривожності		Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Особистісна тривожність	Кількість	2	8	30
	%	5%	20%	75%

Згідно з даними таблиці, лише 2 особи мають низький рівень тривожності. Це може вказувати на те, що для цих двох студентів тривожність не є серйозною проблемою і не суттєво впливає на їхнє повсякденне функціонування та навчання.

Середній рівень тривожності зафіксований у 8 осіб. Це може означати, що для цієї групи студентів тривожність може виникати у деяких ситуаціях, але вони можуть здатися з цим справлятися без значних перешкод.

Але найбільше уваги заслуговує високий рівень тривожності, який притаманний 30 студентам. Це вражаюча кількість, яка становить значну частку від усіх досліджених. Високий рівень тривожності може мати серйозний вплив на їхнє фізичне та психологічне здоров'я, а також на їхнє навчання та соціальні відносини.

За методикою Шкала депресії Бека були отримані такі результати (табл. 2.2):

Таблиця 2.2

Результати дослідження за методикою Шкала депресії Бека

Рівень депресії	Кількість студентів	%
відсутність депресивних симптомів	10	25%
легка депресія (субдепресія)	8	20%
помірна депресія	4	10%
виражена депресія (середньої тяжкості)	11	27,5%
важка депресія	7	17,5%

З таблиці можна побачити, що депресивні симптоми відсутні у 10 досліджуваних.

Легку депресію (субдепресію) мають 8 осіб. При легкій депресії особа може відчувати постійну смуток, незадоволення життям, зниження інтересу до речей, які раніше приносили задоволення, та зміни в апетиті та сні. Ці симптоми можуть вплинути на повсякденне життя, але особа все ще може справлятися з більшістю її звичних обов'язків.

Помірний рівень депресії є у 4 осіб. Цей рівень депресії характеризується значним зниженням енергії, втратою інтересу до більшості або всіх активностей, постійними почуттями безнадії та безглуздості, проблемами з концентрацією та прийняттям рішень. Особа може відчувати значну тривогу, роздратування та навіть почуття вини. Це може вплинути на роботу, навчання та соціальні відносини.

Виражена депресія (середньої тяжкості) спостерігається у 11 студентів, водночас важку депресію мають 7 студентів. Важка депресія є найсерйознішим рівнем депресії. Симптоми можуть включати глибокий смуток, відчуття безглуздості щоденних занять, відчуття, що життя не має сенсу, проблеми зі сном, значну втрату або набір ваги, зменшення енергії, проблеми з концентрацією, постійні думки про смерть або самогубство. Важка депресія суттєво впливає на здатність особи функціонувати в повсякденному житті, і може призвести до серйозних фізичних та психічних проблем.

За Методикою дослідження локусу контролю Дж. Роттера були отримані такі результати (табл. 2.3):

Таблиця 2.3

Результати дослідження за Методикою дослідження локусу контролю
Дж. Роттера

Локус контролю	Кількість	%
Інтернальний	24	60%
Екстернальний	16	40%

Серед студентів, яких досліджували, 24 мають переважаючий рівень інтернальності. Це означає, що вони схильні вважати себе відповідальними за свої успіхи та невдачі, бачать причинно-наслідковий зв'язок між своїми діями і результатами. Для цих студентів характерним є переконання, що їхні зусилля, наполегливість і наполеглива праця безпосередньо впливають на досягнення поставлених цілей.

Такі люди, як правило, проявляють більшу активність та ініціативність у навчанні і професійній діяльності. Вони рідко звинувачують обставини або інших людей у своїх невдачах, а натомість шукають способи покращити свої навички та стратегії. Інтернали мають схильність до самоаналізу та рефлексії,

часто розмірковуючи над тим, що вони могли б зробити краще, щоб досягти бажаного результату.

Переважаючий рівень інтернальності також пов'язаний із високим рівнем мотивації досягнень. Студенти-інтернали ставлять перед собою амбітні цілі і наполегливо працюють для їх досягнення, вірячи, що саме їхні зусилля є ключем до успіху. Вони мають високу стійкість до стресів і труднощів, оскільки вважають, що можуть подолати будь-які перешкоди завдяки своїй наполегливості та вмінню адаптуватися до змін.

Крім того, інтернали часто є лідерами в групах, оскільки їхня впевненість у власних силах і здатність брати відповідальність на себе позитивно впливає на оточуючих. Вони здатні приймати складні рішення і не бояться ризикувати, оскільки вірять у свої можливості контролювати наслідки цих рішень.

Таким чином, переважаючий рівень інтернальності серед студентів свідчить про їх високу самоорганізованість, відповідальність і прагнення до саморозвитку, що є важливими якостями для досягнення успіху в будь-якій сфері діяльності.

Серед досліджуваних 16 осіб мають переважаючий рівень екстернальності, що вказує на їхню схильність перекладати відповідальність за свої дії і результати на зовнішні обставини або умови. Це означає, що вони вважають, що їхні успіхи чи невдачі в житті визначаються переважно зовнішніми факторами, такими як удача, випадковість, соціальне середовище або вплив інших людей, а не їх власними зусиллями чи рішеннями.

Люди з переважаючим рівнем екстернальності можуть відчувати, що вони не мають контролю над тим, що відбувається в їхньому житті, і тому часто шукають зовнішніх факторів, на які можна звинуватити за свої проблеми або невдачі. Вони можуть бути схильними до відмови від відповідальності і пошуку виправдань у зовнішніх обставинах.

Це може мати вплив на їхню мотивацію та самопочуття. Люди з високим рівнем екстернальності можуть відчувати відчуття безсилля або

безнадійності, оскільки вони відчують, що не можуть контролювати своє майбутнє. Це може також вплинути на їхню здатність досягати поставлених цілей та виконувати завдання.

За методикою Індикатор копінг-стратегій Д. Амірхана були отримані такі результати (табл. 2.4):

Табл.2.4

Результати дослідження за методикою Індикатор копінг-стратегій
Д. Амірхана

Рівень		Дуже низький	Низький	Середній	Високий
Шкала “вирішення проблем”	Кількість	3	13	21	3
	%	7,5%	32,5%	52,5%	7,5%
Шкала “пошук соціальної підтримки”	Кількість	3	10	20	7
	%	7,5%	25%	50%	17,5%
Шкала “уникнення проблем”	Кількість	3	25	8	4
	%	7,5%	62,5%	20%	10%

Результати дослідження з шкал вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки та уникнення проблем вказують на різноманітність у ставленні студентів до проблемних ситуацій та їхньої готовності взяти на себе ініціативу у вирішенні цих проблем.

Почнемо з аналізу шкали вирішення проблем. Тільки 3 особи мають дуже низький рівень, що може вказувати на їхню відчутну непевність у власних здібностях або страх перед ризиком прийняття рішень. Також слід відзначити, що 13 осіб мають низький рівень, що може свідчити про те, що вони можуть відчувати труднощі у вирішенні проблем, але водночас можуть бути відкриті до вдосконалення своїх навичок у цьому напрямку. Більшість

(21 особа) має середній рівень, що свідчить про те, що вони відносно впевнені у своїх здібностях вирішувати проблеми, але можуть потребувати підтримки або додаткових навичок. Тільки 3 особи мають високий рівень, що може свідчити про високу впевненість у власних здібностях та готовність брати на себе ініціативу у вирішенні проблем.

Щодо шкали пошуку соціальної підтримки, більшість учасників (20 осіб) мають середній рівень. Це означає, що вони можуть активно звертатися за підтримкою від свого оточення, коли цього потребують, але вони також можуть вирішувати проблеми самостійно. Також слід відзначити, що 7 осіб мають високий рівень, що може свідчити про їхню впевненість у здатності залучати підтримку оточуючих у вирішенні проблем.

Щодо шкали уникнення проблем, більшість студентів (25 осіб) мають низький рівень, що свідчить про їхню більшу активну готовність стикатися з проблемами, аніж уникати їх. Це може бути позитивним аспектом, оскільки активне ставлення до проблем допомагає розвивати стратегії їх вирішення та підвищувати рівень самодостатності та впевненості.

Загалом, різноманітність у рівнях вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки та уникнення проблем серед студентів вказує на складність їхнього підходу до проблемних ситуацій та необхідність індивідуального підходу у розвитку їхніх навичок управління стресом та вирішення проблем.

Ми пояснюємо таку ситуацію зовнішнім чинником – війною. Тому вважаємо, що для студентів, які мають труднощі із вибором копінг-стратегій стануть у нагоді рекомендації та програма психологічного супроводу, які ми опишемо та надамо у наступних підрозділах.

Для того, щоб перевірити наявність кореляції між видами копінг-стратегій і рівнем тривожності, депресії та локусом контролю, ми використали коефіцієнт кореляції Пірсона. Статистично значимі показники кореляції показані в таблиці 2.5.

Результати співвіднесення показників дослідження (коефіцієнт кореляції Пірсона) (n = 40)

Критерій 1	Критерій 2	Значення (емпіричне)	Рівень значущості
Стратегія вирішення проблем	Особистісна тривожність	-0,5471	$p \leq 0,01$
Стратегія вирішення проблем	Шкала депресії	-0,3895	$p \leq 0,05$
Стратегія уникнення проблем	Особистісна тривожність	0,4815	$p \leq 0,01$
Стратегія уникнення проблем	Екстернальність	0,3331	$p \leq 0,05$
Стратегія уникнення проблем	Інтернальність	-0,3331	$p \leq 0,05$

Отже, за допомогою кореляційного аналізу виявлено зв'язки між видами копінг-стратегій і рівнем тривожності, депресії та локусом контролю. Зокрема, спостерігається негативний зв'язок між стратегією вирішення проблем та особистісною тривожністю ($r = -0,5471$, $p \leq 0,01$), що означає, що зі зростанням рівня особистісної тривожності зменшується використання стратегії вирішення проблем. Також було виявлено негативний зв'язок між

стратегією вирішення проблем та шкалою депресії ($r=-0,3895$, $p\leq 0,05$), що вказує на те, що особи, які частіше використовують стратегії вирішення проблем, можуть мати менш виражені ознаки депресії. Існує також негативний зв'язок між стратегією уникнення проблем і інтернальністю ($r=-0,3331$, $p\leq 0,05$), що може вказувати на те, що особи з більш вираженою інтернальністю, тобто у яких домінує внутрішня атрибуція причин подій, можуть мати меншу тенденцію використовувати стратегію уникнення проблем.

З іншого боку, спостерігається позитивний зв'язок між стратегією уникнення проблем та особистісною тривожністю ($r=0,4815$, $p\leq 0,01$), а також між цією стратегією та екстернальністю ($r=0,3331$, $p\leq 0,05$). Це може свідчити про те, що особи з вищим рівнем тривожності та зі схильністю до зовнішньої атрибуції мають більшу тенденцію уникати проблем.

Таким чином, вищезазначене підтверджує, що існують певні статистично значущі взаємозв'язки між рівнем тривожності, депресії та локусом контролю і видами копінг-стратегій.

Аналіз результатів опитування студентів виявив взаємозв'язок низького рівня оптимізму та переконаності студентів у неможливості повною мірою керувати своїм життям, на яке впливають зовнішні обставини; респонденти надали низькі оцінки результативності власного життя. Низький рівень оптимізму ми пов'язуємо з низькою задоволеністю своїм життям загалом.

Низький рівень оптимізму корелює з більшістю характеристик життєвих орієнтацій: емоційною насиченістю життя, визначеністю цілей, результативністю і локусом контролю, у сприйнятті життя загалом. Отже, у студентів виявлено вплив песимізму на вибір емоційно-орієнтованого копінгу. Це свідчить про те, що песимістичні очікування збільшують ймовірність неконструктивного копінгу шляхом підвищених емоційних реакцій, психологічної напруги.

2.3. Програма психологічного супроводу студентів у виборі копінг-стратегій

Аналіз наукового дискурсу, присвяченого висвітленню сутності поняття «психологічний супровід», дозволив стверджувати, що це «система професійної діяльності психолога, спрямована на створення сприятливих умов психологічного комфорту, розуміння ситуації, допомоги у вирішенні серйозних протиріч і конфліктів, а також психологічне просвітництво» [13, с. 42]. Іншими словами, це підтримка психічно здорових людей, у яких на певному етапі розвитку виникають особистісні труднощі, допомога у формуванні соціальних навичок, якостей, властивостей особистості, які забезпечать їй успішне вирішення проблеми [25, с. 19].

Основоположною системою психологічного супроводу став особистісно-орієнтований підхід (Г. Балл, І. Бех, З. Карпенко, М. Савчин, В. Татенко, В. Ямницький та ін.), в основі якого, за І. Якиманською, «лежить визнання індивідуальності, самоцінності кожної людини, її розвитку не як колективного об'єкта, але, перш за все, як індивіда, наділеного своїм неповторним суб'єктивним досвідом [25, с. 21].

У контексті нашого дослідження, ми розглядаємо психологічний супровід особистості студентів у виборі копінгу як недирективну форму психологічної допомоги, спрямованої на психологічне зростання майбутніх практичних психологів, на активізацію їх власних ресурсів у напрямку професійного становлення та планування кар'єри психолога.

Саме тому розробка такої програми є надзвичайно актуальною проблемою сьогодення, вирішення якої допоможе впровадженню новітніх конструктивних методів роботи в практику здійснення психологічного супроводу особистості в її професійному становленні. У науковій літературі поняття «програма» розуміється як план діяльності, робіт, проведення якогось заходу; виклад основних завдань, цілей і принципів діяльності організації чи окремого діяча.

Формувальний експеримент відбувався в природних умовах із дотриманням принципів безперервності та послідовності освітнього процесу вищої школи, який є динамічним і багатофакторним.

У змісті програми психологічного супроводу особистості у виборі її копію закладено принцип діалогізації, що передбачає унікальність кожного партнера і принципову рівність одне з одним; відмінність і оригінальність точок зору, орієнтацію на розуміння й активну інтерпретацію точки зору партнера; взаємодоповнення позицій учасників спілкування.

Діалог дозволяє прийняти чужі аргументи, чужий досвід, завжди шукає баланс, компроміс. Тобто метою учасників діалогу є досягнення взаєморозуміння та саморозвитку. Принцип діалогізації закладений в основу дискусій, дебатів, круглих столів, моделювання життєвих ситуацій, майстерні ціннісних орієнтацій, ігор, вправ та ін.

Поетапне впровадження програми психологічного супроводу особистості в її професійному становленні здійснювалося впродовж листопада 2023 р. по січень 2024 р. з експериментальною групою Чорноморського національного університету імені Петра Могили.

Реалізація програми передбачала створення толерантного середовища, як засобу організації психологічно безпечного освітнього середовища університету. Толерантним середовищем у контексті психокорекції ми вважаємо доброзичливу атмосферу, яка сприяє збагаченню духовності кожного учасника міжособистісної взаємодії в студентському соціумі. У таких умовах залишається дібрати доцільні методи та засоби психологічного супроводу особистості в її професійному становленні з урахуванням індивідуальних запитів майбутніх психологів, створити «ситуацію успіху» для кожного студента й таку психологічну атмосферу, яка сприятиме успішному саморозкриттю та подальшій рефлексії.

Чим більше розвинені рефлексивні процеси, тим глибше людина проникає в себе, тим складніше та менш стереотипно оцінюються нею інші люди. Рефлексивна позиція виступає своєрідним подвійним процесом

дзеркального відображення. Створення сприятливої психологічної атмосфери в будь-якому колективі значною мірою залежить від розвитку особистої рефлексії кожного учасника взаємодії. Рефлексія – це не просто знання чи пізнання учнем самого себе, а й з'ясування того, як інші розуміють його. Рефлексія впливає також на розвиток комунікативних процесів, оскільки самооцінка тих, хто спілкується, є своєрідним регулятором поведінки [33, с. 162].

Початковий етап реалізації програми психологічного супроводу особистості в її виборі копінгу передбачав залучення студентів-психологів до впровадження комплексної програми.

Пріоритетними методами взаємодії визначено такі:

- метод емпатії (переживання учасником процесу станів, які відчувають інші);
- метод контрасту (можливість кожного учасника взяти участь у ситуаціях із контрастними позиціями: добрий-злий, керівник-підлеглий, агресивний-добррозичливий тощо);
- тренінг міжособистісної взаємодії (моделювання комунікативних ситуацій);
- метод проектів (метод стимулювання творчої діяльності, наприклад, розробка творчих проектів, оригінальних новинок);
- дослідницький метод.

Для того, щоб процес реалізації програми психологічного супроводу особистості в її виборі копінгу проходив ефективно, ми намагалися дотримуватись таких принципів:

1. Створювати сприятливу психологічну атмосферу.
2. Позитивно ставитися до своєрідності кожного студента.
3. Розвивати розуміння «іншого».
4. Набувати психологічної освіченості.
5. Звертати увагу на те, що об'єднує, а не роз'єднує нас.

Крім того, одним із головних завдань, пов'язаним із професійною готовністю психолога до здійснення взаємодії з клієнтами є діяльність, пов'язана з подоланням власних соціальних стереотипів і упереджень. Тому недопустимими є будь-які форми переваг, привілеїв для одних осіб і утиски інших. Це вимагає від психолога високого професіоналізму, толерантності, здатності до емпатії та рефлексії. Причому професіоналізм практичного психолога визначається не тільки досвідом і компетентністю, але й загальною культурою, ціннісними орієнтаціями, мотивами його діяльності, стилем спілкування, творчим потенціалом.

У ході реалізації програми ми акцентували увагу на таких формах роботи, як інсценізація, психокорекційні та арт-терапевтичні вправи, тренінги. Саме завдяки ним відбувався розвиток критичного та аналітичного мислення майбутніх психологів, удосконалювалося вміння переконливо висловлювати думку, дискутувати, формувалося асертивне та саногенне мислення, навички емпатії.

Основними тенденціями гуманістичного процесу, який сприяє професійному становленню було визначено такі: використання психолого-педагогічних інтерактивних технологій, розвиток навичок ефективної комунікації, розробка методик психолого-педагогічного супроводу. Зокрема ефективною з позиції розвитку емпатії, толерантності студентів-психологів була вправа «Збирання ідей», яка проводилася у формі мозкового штурму, під час якого учасники експерименту відповідали на запитання: «Що значить бути іншим?», «Чи добре бути іншим?», «Відмінності, які об'єднують». Такий вид роботи сприяв викоріненню прихованої дискримінації, розвитку сензитивності. Для студентів-психологів було проведено тренінг «Професійне становлення: міф чи реальність».

Також було акцентовано особливу увагу на розвитку розуміння «іншого», а це насамперед досягалося шляхом прийняття власної особистості. Так, К. Юнг одним із перших виокремив у психіці людини

системи «Я», «Маска», «Тінь». У своїх роботах він довів важливість виявлення «Тіні»: «якби ми могли побачити свою Тінь (темну сторону власної натури), ми б були імунні по відношенню до моральної та інтелектуальної інфекції, втручання» [54, с. 57]. Ідеї зарубіжних психологів К. Уілберга, Р. Асаджолі, К. Роджерса тотожні в тому, що приймати себе – значить знаходити позитив навіть у своїх слабких якостях і проявах, не ведучи боротьбу із самим собою, не придушуючи власну особистість.

Це дає можливість приймати інших із їхніми слабкими сторонами. Неприйняття себе зумовлює негативне сприймання оточуючих, прагнення зайняти авторитарну позицію, самоствердитися будь-якою ціною. Результат розуміння психолога самого себе та своїх клієнтів впливає на формування тієї чи іншої позиції у взаємодії.

Цей шлях називають «стратегією професійно-особистісного зростання», адже він базується на моделі суб'єкт-суб'єктних зв'язків, створює умови для позитивної взаємодії. Отже, процес професійної підготовки практичних психологів, передусім, пов'язаний із актуалізацією здібності психолога до особистісного зростання, відкритості, уміння розібратися в собі, адекватно оцінювати свої моральні якості, рефлексувати. А звідси – вибір правильної та ефективної копінг-стратегії.

Також група майбутніх психологів ЕГ відвідала лекцію-тренінг «Психологічна безпека в сім'ї», де учасники змогли познайомитися з періодизацією психічного розвитку Е. Еріксона. Учасники переглядали відеоролики І. Млодик, у яких знайшли багато цінних порад щодо спілкування з дітьми, розуміння їхніх емоцій і вікових криз. Використано «Метод вільних асоціацій» К. Юнга, який нам вдалося адаптувати під проблему професійного становлення особистості. Для зниження рівня агресії проведено медитації «Ламінарія», «Пошук безпечного місця». Учасникам експерименту було запропоновано «Вправи на створення гуманного простору сімейної взаємодії», із використанням рекомендацій Василя Сухомлинського і

залученням елементів української культури сімейного виховання, які майже зникають із широкого вжитку (зворушливі звертання до матінки, батьківські листи, поради та накази доньці, синові тощо). Також було розроблено вправи на саморегуляцію «Лимон», «Черепашка» тощо.

Упродовж суботніх зустрічей студенти відвідали тренінг-сугестію «Становлення в професії – це процес, а не результат!», диспут-тренінг «Сімейні традиції і сучасність», а також тренінг за мотивами однойменної книги Ю. Гіппенрейтер «Спілкуватися з дитиною. Як?». Умотивовані психологи взяли участь у корекційних вправах «Діагностика сфер сімейного життя», «Колесо моєї родини».

У ході реалізації програми свою ефективність у формуванні навичок позитивного мислення і безконфліктної взаємодії продемонстрували такі методи: тренінги «Що таке конгруентність?», «Як асертивно мислити», «Ми різні, але рівні», «Який я...», Тренінг розвитку самооцінки та успіху у житті та ін. Зокрема, ажіотаж викликали ігри: «Аварія корабля», «Супермаркет людяності». Активно проходили психокорекційні вправи «Біла ворона», «Пустить мене в коло», «Різні та інші», «Всі, дехто, ніхто», «Зайчик», «Кришталева ваза», «Яблуко», «Нитки дружби не порвуться», «Дивна людина», «Кого я боюсь».

Крім того, ми практикували арт-терапевтичні, дихальні вправи на зняття напруги: «Глечик», «Випусти пару». Сподобалася студентам ідея з казкотерапією, яку ми використали до теми: «Тіньова сторона успіху?».

На особливу увагу заслуговує використання в процесі роботи різноманітного спектру ігор: сюжетно-рольових, імітаційних, комунікативних, ділових; інсценізацій; обговорення моральних дилем; розв'язання конфліктних ситуацій; аналіз інцидентів; групових бесід; розмов за «круглим столом».

Для зменшення рівня агресивності учасникам експерименту запропоновано елементи арт-терапії, а саме малюнок лівою рукою, робота з полімерною глиною, «методика викликаного гніву», які сприяють розвитку

особистості, дозволяють вільно виражати свої емоції, передавати свій настрій і почуття, допомагають подолати тривожність, негативні поведінкові прояви. Слід зазначити, що в ході реалізації програми студенти-психологи висловлювали думки і поради в доброзичливій формі, що створювало на заняттях позитивний емоційний фон, сприяло розвитку навичок толерантної комунікації.

Так, у процесі експериментально-дослідної роботи (формульальний експеримент) ми переконалися, що ефективність процесу вибору копінгу в середовищі студентів досягається завдяки залученню їх до спільної психокорекційної, пізнавальної, творчої діяльності, спрямованої на виявлення толерантної поведінки, унаслідок чого відбувається розвиток позитивного і критичного мислення, емоційно-чуттєвої сфери особистості, збагачення досвіду гуманної поведінки, причому цей процес має бути систематичним і безперервним, щоб, незважаючи на кризові явища в суспільстві, молодь не втрачала гуманності, згуртовувалася заради добрих справ, брала участь у всіх можливих процесах у державі. Тільки у такий спосіб, на нашу думку, можливо подолати булінг і насильство в світі.

Для того, щоб учасники зуміли «стати на місце іншого», була використана психотехніка «Трикутник конфлікту», або «Трикутник Карпмана», яка допомагала впоратися з будь-якою негативною емоцією, не відмовляючись, не закриваючись, а проживаючи її. Також у роботі з психологами використовувалася методика «Примирення через афірмації», яка полягає в розвитку здатності особи відповідати за свої вчинки, просити вибачення, але без відчуття провини та придушення власної гідності. Цей метод полягає в позитивних твердженнях, які допомагають щиро визнавати помилку, вибачатися та каятися, а не накопичувати образи та прагнути помсти.

У процесі дослідно-експериментальної роботи з реалізації психокорекційної програми супроводу у виборі студентами копінгу, ми

використовували низку вправ, зокрема, у таких напрямках: «Дихання», «Тілесна терапія», «Арт-терапія», «Елементи символдрами», «Елементи когнітивно-поведінкової терапії», «Техніки роботи з образами». Тренінги «Як побороти страх...», «Неіснуюча проблема», «Уявне чи реальне», «5 Чому С. Тойоди»; етичні бесіди: «Шляхи виходу з кризи і внутрішнього конфлікту», «Конфлікт чи діалог»; диспут на тему: «Чи можливо долати ознаки тривожності конструктивно?».

Ось типовий приклад позитивних афірмацій, про які йшлося вище: «Я впевнена у ваших добрих намірах, навіть коли ви чините негідно, тому завжди з повагою ставлюсь до вас, навіть коли мушу вас засуджувати...». «Я вірю в те, що кожен із вас піклується за долю колег по роботі та результат діяльності загалом. Але недбале ставлення до виконання власних обов'язків, що є ситуативним явищем, перекреслює як командні зусилля, так і ваші можливі індивідуальні досягнення...».

Умовою реалізації програми є акцент на таких формах роботи: лекції, майстер-класи, зустрічі спілкування, вправи та завдання, мандала, метод вільних асоціацій, робота з МАК, психокорекційні та арт-терапевтичні вправи, елементи КПТ, тренінги. Саме завдяки ним відбувається розвиток рефлексії, критичного та аналітичного мислення фахівців, удосконалюється вміння дискутувати, формується асертивне та критичне мислення, навички емпатії, з'являється вектор для самостійного подолання ознак тривожності.

Психокорекційна програма супроводу студентів у виборі копінгу містить у собі такі блоки:

Підтримка психічного здоров'я

1. Розробка та надання інструментів для самостійного виявлення та управління емоційним станом.
2. Забезпечення доступу до психологічних ресурсів та консультативної підтримки для учасників та їхніх сімей.

Зниження стресу

1. Навчання стратегіям зменшення стресу та розвиток навичок емоційної стійкості.
2. Особистісна підтримка для адаптації до невизначеності та труднощів в умовах війни.

Покращення комунікації

1. Навчання навичкам ефективної комунікації, включаючи вислуховування та вираження почуттів.
2. Розвиток взаєморозуміння та сприяння вирішенню конфліктів у родині через покращення комунікативних здібностей.

Підтримка адаптації

1. Надання психологічної та інформаційної підтримки для полегшення процесу адаптації студентів до нових умов життя.
2. Вивчення та розвиток стратегій, спрямованих на подолання труднощів та вибудовування стабільності в житті.

Створення підтримуючого середовища

1. Проведення сімейних сесій та тренінгів для формування взаємопідтримки та розуміння в родині.
2. Розробка програм спрямованих на підтримку родинного благополуччя та зміцнення взаємин між членами сім'ї.

Покращення загальної якості життя

1. Розробка індивідуальних планів допомоги для сімей, спрямованих на подолання конкретних труднощів.
2. Надання ресурсів та підтримки для забезпечення більш повноцінного життя студентів та їхніх родин.

Для того, щоб студенти зуміли «стати на місце іншого», пропонуємо використання психотехніки «Жертва чи особистість», а також «Трикутник Карпмана», яка допомагає впоратися з будь-якою негативною емоцією, не відмовляючись, не закриваючись, а проживаючи її, беручи відповідальність. Також у роботі з медичними представниками використовували методіку «Супер-Его», яка полягає в розвитку здатності особи відповідати за свої

вчинки, просити вибачення, але без відчуття провини та придушення власної гідності. Цей метод полягає в позитивних твердженнях, які допомагають щиро визнавати помилку, вибачатися та каятися, а не накопичувати образи та прагнути помсти.

Також відбувалося визначення шляхів подолання внутрішніх бар'єрів у процесі розвитку безконфліктної взаємодії. Для цього застосовувалися такі методи і прийоми, як етична бесіда, індивідуальні консультації, проєктивні методики: «Будинок. Дерево. Людина», «Людина під дощем», «Куб у пустелі». Для майбутніх психологів ми підготували і провели медитацію із застосуванням сугестивних методів «Пошук безпечного місця».

Система відносин, за думкою S. Žanety, є головною характеристикою особистості: «Відносини – це свідомо, заснований на досвіді вибірковий зв'язок людини з різними сторонами життя, який виявляється в діях, реакціях та переживаннях» [37].

Відносини є однією з рушійних сил розвитку особистості, вони визначають силу емоцій, бажань, потреб суб'єкта. Ситуація, в якій спостерігається протистояння між важливими для особистості відносинами і важкою життєвою ситуацією, що перешкоджає встановленню цих відносин, є джерелом нервово-психічної напруги, що може призвести до порушення здоров'я.

Недарма І. Сушков вкладає в поняття «психологічного відношення» «суб'єктивну міру зміни подій, які можуть бути викликані або вже викликані взаємодією суб'єкта з об'єктом та важливі для життєдіяльності цього суб'єкта як живого організму» [28, с. 108].

Ми вважаємо, що всі перелічені форми і методи корекції сприяють професійному зростанню, закріплюють навички доброзичливості, зберігають позитивну емоційну атмосферу в колективі. Важлива роль належить психолого-педагогічному супроводу процесу налагодження позитивної взаємодії в студентському середовищі. Завдяки психокорекційній роботі, емоційній взаємодії з учасниками експерименту, створенню ситуації успіху,

віри в краще в кожному, позитивному психологічному мікроклімату, гумору та творчості ми зуміли досягнути поставленої мети формувального експерименту.

2.4. Рекомендації щодо підвищення ефективності копінг-стратегій студентів

Враховуючи результати нашого дослідження, ми розробили низку конкретних та практичних порад, спрямованих на оптимізацію психологічного благополуччя та підвищення академічної продуктивності студентів, які можуть бути використані для ефективного управління стресом та подолання труднощів навчання.

Рекомендація №1: Встановіть регулярний розпорядок дня.

Встановлення регулярного розпорядку дня допомагає студентам ефективніше управляти своїм часом та стресом. Поділіть свій день на конкретні блоки часу для різних видів діяльності, включаючи навчання, відпочинок, фізичну активність, соціальні контакти та сон. Це допоможе створити стабільну структуру, яка дозволить ефективно розподілити час та забезпечить баланс між навчанням та відпочинком.

При встановленні розпорядку дня важливо враховувати індивідуальні особливості та потреби. Наприклад, якщо ви найбільш продуктивні вранці, виділіть цей час для складних навчальних завдань. Забезпечте собі достатньо часу для відпочинку та релаксації, а також для соціальних інтеракцій, що також важливі для збереження психічного здоров'я.

Створення стабільного розпорядку дня допоможе уникнути відчуття хаосу та стресу, а також забезпечить планування часу для фізичної активності, яка, як ми вже говорили, має велике значення для загального самопочуття і ефективності.

Рекомендація №2: Практикуйте регулярну фізичну активність.

Фізична активність є не лише корисною для фізичного здоров'я, а й має значний вплив на психічний стан. Заняття спортом або прості вправи на свіжому повітрі сприяють зниженню рівня стресу та покращенню настрою. Це пов'язано з тим, що під час фізичних навантажень організм виділяє ендорфіни – природні антидепресанти, які зменшують відчуття болю та підвищують відчуття щастя.

Практика регулярних занять спортом також позитивно впливає на якість сну. Це особливо важливо для студентів, які зазвичай стикаються зі стресом та перевтомою в період сесій або випробувань. Якісний сон є основою для відновлення психічного та фізичного здоров'я, а регулярна фізична активність сприяє покращенню цього аспекту.

Для інтеграції цієї рекомендації в щоденний розклад студента можна вибрати різноманітні форми активності, від спортивних занять в спортивному залі до прогулянок на свіжому повітрі або вправ вдома. Важливо створити регулярний ритм, в який буде включено час для фізичних вправ, щоб забезпечити стаке покращення якості життя та здоров'я.

Рекомендація №3: Займайтеся практиками медитації або релаксації.

Практики медитації або релаксації можуть бути корисними для зниження рівня стресу, покращення концентрації та психічного здоров'я студентів. Ці методи дозволяють зосередитися на моменті, знизити внутрішню напругу та покращити здатність до самоконтролю.

Медитація може бути різноманітною, включаючи усвідомленість дихання, візуалізації чи метафоричні медитації. Релаксаційні техніки, такі як прогресивна м'язова релаксація або йога, також можуть бути корисними. Вони допомагають знизити фізичну та психічну напругу, що дозволяє відновити енергію та покращити відчуття благополуччя.

Рекомендується регулярно включати практики медитації або релаксації у свій розпорядок дня. Навіть короткі сеанси цих практик можуть мати помітний ефект на ваше психічне здоров'я та загальний рівень стресу. Важливо знаходити для себе ті методи, які найбільше вам підходять, і

використовувати їх регулярно для підтримки емоційного та психологічного благополуччя.

Рекомендація №4: Розвивайте навички управління стресом.

Навички управління стресом є важливими для підтримки психічного здоров'я та підвищення ефективності у навчанні. Ці навички включають у себе такі аспекти, як встановлення пріоритетів, планування, реалізація стратегій самоконтролю та здатність до адаптації в стресових ситуаціях.

Один з ключових елементів управління стресом – це усвідомлення власних емоцій та реакцій на стресові ситуації. Навчитися розпізнавати свої емоції та вчасно реагувати на них - це перший крок до ефективного управління стресом. Далі важливо розвивати стратегії заспокоєння, такі як глибоке дихання, позитивне мислення або використання гумору, щоб зменшити рівень стресу та зберегти емоційну стабільність.

Також корисно вивчати техніки планування та організації часу, які допоможуть ефективно розподілити навчальні та інші обов'язки, зменшуючи тиск від завантаженості. Важливо пам'ятати, що управління стресом - це процес, який вимагає часу та практики. Чим більше ви працюєте над цими навичками, тим сильнішими вони стають, допомагаючи вам ефективніше керувати стресом у будь-яких ситуаціях.

Рекомендація №5: Встановіть здоровий баланс між навчанням і відпочинком.

Забезпечення здорового балансу між навчанням і відпочинком є ключовим для підвищення ефективності копінг-стратегій студентів. Хоча навчання має велике значення, регулярний відпочинок і розваги так само важливі для збереження психічного здоров'я і підтримки продуктивності.

Пам'ятайте, що перевтома може призвести до зниження когнітивних функцій і зниження концентрації. Тому важливо регулярно включати перерви у ваш розпорядок дня, а також час для відпочинку та розваг. Знаходьте час для виконання хобі, зустрічей з друзями або просто для відпочинку без будь-яких обов'язків.

Подумайте про своє фізичне та емоційне благополуччя як про важливий фактор для успішності у навчанні. Плануйте час для відпочинку так само уважно, як і для навчання, і дотримуйтеся цього розпорядку, щоб забезпечити збалансований та здоровий спосіб життя.

Рекомендація №6: Розвивайте соціальні зв'язки та шукайте підтримку від оточуючих.

Спілкування з друзями, родиною та колегами може бути важливим джерелом підтримки та розуміння у періоди стресу або перевтоми. Не соромтеся поділитися своїми почуттями та досвідом з близькими людьми, які можуть зрозуміти вас та підтримати. Взаємодія з іншими також може допомогти вам перспективно поглянути на ваші проблеми та знайти рішення.

Додатково, важливо активно брати участь у соціальних заходах та заходах спільноти, що сприяє підтримці соціальних зв'язків і позитивному самопочуттю. Проведення часу з друзями та улюбленими людьми може допомогти вам відволіктися від навчальних або робочих турбот, знайти підтримку та відновити енергію для подальших зусиль.

Рекомендація №7: Ведіть щоденник або журнал для відстеження емоцій та досягнень.

Ведення щоденника або журналу може бути корисним інструментом для відстеження вашого емоційного стану, рефлексії над подіями та досягненнями, а також для виявлення зв'язків між вашими діями та почуттями. Записування в щоденнику своїх думок, вражень та цілей допоможе вам краще розуміти себе та свої потреби.

При веденні щоденника важливо бути відвертими та чесними з собою. Записуйте не лише свої успіхи, а й труднощі та навіть невдачі, оскільки це може служити джерелом важливих висновків та вчити вас реагувати на стресові ситуації більш ефективно.

Також важливо використовувати щоденник як інструмент для планування та встановлення цілей. Записуйте свої наміри та кроки, які ви збираєтеся зробити для їх досягнення. Це допоможе вам залишатися

організованими та мотивованими, щоб працювати над вашими мріями та цілями.

Рекомендація №8: Практикуйте техніки дихальних вправ для заспокоєння та зосередження.

Дихальні вправи можуть бути потужним інструментом для зменшення стресу, заспокоєння нервової системи та підвищення концентрації. Одна з ефективних технік – це глибоке чергове дихання: вдихайте повітря через ніздрі, утримуйте подих на декілька секунд, а потім повільно видихайте через рот. Повторюйте цю вправу кілька разів, зосереджуючись на вашому диханні та відчуттях.

Інша популярна техніка – це релаксуюче дихання з ліченням: вдихайте на рахунок до п'яти, утримуйте подих на рахунок до семи, а потім повільно видихайте на рахунок до восьми. Ця вправа сприяє зниженню стресу та стимулює реакцію парасимпатичної нервової системи, що відповідає за розслаблення та заспокоєння.

Практикуйте ці дихальні вправи регулярно, особливо в ситуаціях стресу або перевтоми. Вони можуть бути використані в будь-який час і в будь-якому місці, щоб швидко знайти спокій і зосередження.

Рекомендація №9: Забезпечуйте собі достатньо часу для відпочинку та релаксації між навчальними сесіями.

Регулярний відпочинок між навчальними сесіями є ключовим для підтримки ефективності та психічного здоров'я студентів. Важливо не перевантажувати себе навчанням без перерви, а навпаки, забезпечувати регулярні періоди відпочинку для відновлення енергії та підготовки до наступних навчальних завдань.

Під час перерв можна займатися різноманітними видами релаксації, такими як прогулянки на свіжому повітрі, медитація, слухання музики або виконання вправ розслаблення. Такі дії допоможуть зняти напругу та стрес, підвищити концентрацію та підготувати розум до подальшої навчальної діяльності.

Не забувайте враховувати індивідуальні потреби свого тіла та розуму. Для кожного студента може бути корисним різноманіття підходів до відпочинку, тому важливо вибрати ті методи, які найбільше підходять саме вам. Забезпечення достатнього часу для відпочинку між навчальними сесіями допоможе підтримувати вашу продуктивність та здоров'я протягом усього навчального періоду.

Рекомендація №10: Навчайтеся ефективно керувати своїми очікуваннями та перспективами.

Управління очікуваннями грає ключову роль у зменшенні стресу та покращенні психологічного благополуччя. Часто стрес виникає внаслідок розбіжності між тим, що ми очікуємо, і тим, що насправді відбувається. Навчитися реалістично оцінювати ситуації, розуміти, що певні речі можуть бути позитивними або негативними, і приймати їх такими, які вони є, допоможе уникнути роздратування та розчарувань.

Також важливо навчитися дивитися на ситуації з різних точок зору та розвивати гнучкість мислення. Іноді те, що спочатку здається негативним, може мати позитивні аспекти, і навпаки. Розвивайте здатність шукати позитивні сторони у будь-якій ситуації та знаходити способи навчатися і рости навіть у викликових обставинах.

Навчання ефективного управління очікуваннями допоможе вам зменшити стрес, покращити самопочуття та підвищити віру в себе, що в свою чергу сприятиме підвищенню ефективності вашої копінг-стратегії.

Рекомендація №11: Розвивайте внутрішній локус контролю для підвищення ефективності в управлінні стресом та досягненні мети.

Локус контролю – це віра в те, що ви маєте контроль над своїм життям та можливістю впливати на події навколо вас. Люди з внутрішнім локусом контролю вважають, що вони самі визначають свою долю та результати своїх дій.

Для розвитку внутрішнього локусу контролю важливо розвивати вміння приймати відповідальність за свої вчинки та результати. Спробуйте

визначати мети та ставити перед собою завдання, щоб досягти їх, а потім працювати над ними крок за кроком. Виходьте за межі вашої зони комфорту та навчайтесь долати виклики, збільшуючи свою впевненість у власних силах.

Також важливо розвивати позитивне мислення та віру в себе. Намагайтеся переглядати труднощі як можливості для особистого зростання та навчання, а не як перешкоди. Це допоможе вам збільшити вашу внутрішню впевненість та впливати на своє життя в більш конструктивний спосіб.

Рекомендація №12: Зверніться до кваліфікованого фахівця при будь-яких симптомах тривожності та депресії.

Детальний опис рекомендації: Якщо ви помічаєте у собі симптоми тривожності або депресії, такі як постійне відчуття суму, тривожність, втрата інтересу до звичних занять, порушення сну або апетиту, то важливо звернутися за допомогою до кваліфікованого психолога чи психіатра.

Спеціаліст здатний надати вам професійну підтримку, розглянути ваші симптоми та надати ефективні стратегії лікування. Це може включати терапію, ліки або комбінацію обох. Звертання до спеціаліста є важливим кроком на шляху до одужання та поліпшення вашого психічного стану.

Не зволікайте з пошуком допомоги, якщо ви відчуваєте, що не можете впоратися з власними емоціями та почуттями. Пам'ятайте, що шукати підтримку від фахівця – це знак сили та здорового ставлення до власного самопочуття.

Висновки до другого розділу

У другому розділі кваліфікаційної роботи ми описали проведене констатувальне дослідження. Ми поставили за мету дослідити особливості використання та власне вибору студентами копінг-стратегій.

Для досягнення цілей дослідження використовувалися такі методики: Шкала особистісної тривожності Спілбергера, Шкала депресії Бека, Методика дослідження локусу контролю Дж. Роттера, Методика Індикатор копінг-стратегій Д. Амірхана.

Було встановлено, що існують певні статистично значущі взаємозв'язки між рівнем тривожності, депресії та локусом контролю і видами копінг-стратегій у студентів. Доведено, що продуктивна копінг-поведінка забезпечує пом'якшення наслідків зіткнення з життєвими труднощами і є однією з важливих умов психологічного благополуччя особистості.

Розроблено програму психологічного супроводу студентів у виборі копінгу. Метою програми було створення тренінгової (психокорекційної) групи шляхом налагодження взаємодії між учасниками і тренером, розвиток вміння позитивно мислити, долати негативні емоції, долати страхи і тривогу. Програма психологічного супроводу особистості у виборі копінгу спрямована на створення безпечного мікроклімату. Реалізація авторської програми передбачала створення толерантного середовища, як засобу організації психологічно безпечного освітнього середовища університету.

ВИСНОВКИ

У дослідженні здійснено теоретичне узагальнення проблеми вибору студентами копінг-стратегій.

Визначено поняття копінг-стратегій та основні підходи до класифікації копінг-стратегій. З'ясовано, що копінги – це способи психологічної діяльності та поведінки, що виробляються свідомо, і спрямовані на подолання стресових та важких побутових ситуацій. Головне завдання копінгу – забезпечення й підтримка благополуччя людини, її фізичного стану, психічного здоров'я та соціальних відносин. У роботі зазначається, що важливою передумовою формування в особистості «психологічного імунітету» до життєвих криз є таке явище, як усвідомленість сенсу життя.

Розкрито загальну характеристику психічного розвитку особистості студентів. Розкрито, що юнацький вік представляє собою цікаву культурно-історичну категорію, що характеризується низкою особистісних трансформацій, пошуком «символу віри», становленням аксіологічних пріоритетів, розвитком емоційно-вольової сфери та професійним самовизначенням.

З'ясовано, що вибір студентами копінг-стратегій залежить від багатьох чинників, зокрема, індивідуальних властивостей, норми реакції, емоційного стану та життєвого досвіду. Надзвичайно цінним є положення про те, що копінг-поведінка відрізняється не тільки в різних людей, а й в однієї людини в різні періоди життя і в різних умовах, а також те, що її можна регулювати і спрямовано формувати. За параметром ефективності конкретну копінг-стратегію доцільно розглядати в залежності від контексту та умов ситуації, в якій вона використовується.

Здійснено емпіричне дослідження особливостей вибору студентами копінг-стратегій за допомогою таких методик: Шкала особистісної тривожності Спілбергера, Шкала депресії Бека, Методика дослідження локусу контролю Дж. Роттера, Методика Індикатор копінг-стратегій Д. Амірхана. Було встановлено, що існують певні статистично значущі

взаємозв'язки між рівнем тривожності, депресії та локусом контролю і видами копінг-стратегій у студентів.

Реалізація програми психологічного супроводу студентів показала достатню ефективність. Результатом тренінгових занять стали: позитивні зміни в студентів у використанні продуктивних копінг-стратегій, адекватних актуальним труднощам; актуалізувалася оптимістична картина світу; сенсожиттєві орієнтації стали носити більш спрямований характер.

У результаті реалізації цієї програми учасники тренінгів навчилися застосовувати на практиці:

- методи саморегуляції: релаксацію, самонавіювання, рефлексію та ін;
- виявляти емпатичні тенденції у взаєминах;
- використовувати способи активного, ефективного подолання стресу в повсякденному житті;
- використовувати способи взаємодії, спрямовані на допомогу.

Через налагодження емпатійного зв'язку з іншими, через розвиток вміння відчувати проблеми і труднощі, студенти змогли навчитися використовувати більш адаптивні способи поведінки у важких ситуаціях, бути орієнтованими на продуктивну копінг-поведінку.

Розроблено рекомендації щодо підвищення ефективності копінг-стратегій студентів.

У перспективі подальших досліджень нам є цікавим використання системного підходу, що передбачає дослідження питання сімейного сприйняття та оцінки стресора, сімейних стратегій вирішення проблем. Окрім того, актуальним є дослідження змін сімейної копінг-поведінки з плином часу у відповідь на вікові потреби дитини з інвалідністю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адлер А. Индивидуальная психология как путь к познанию и самопознанию человека. Киев: Наука жить, 1997. 357 с.
2. 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.
3. Балл Г. О. Формування готовності до професійної праці у контексті гуманізації освіти. Психологічні аспекти гуманізації освіти. Книга для вчителя. Київ-Рівне, 1996. 167 с.
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. Бех І. Життя як цінність у культурно-виховній інтерпретації В. О. Сухомлинського. *Рідна школа*. 2007. №1. С.7 – 11.
7. Бех І.Д. Особистість на шляху до духовних цінностей : монографія. Київ-Чернівці: «Букрек», 2018. 320 с.
8. Большакова А. М. Особистісні ресурси подолання складних життєвих ситуацій та часові перспективи осіб юнацького віку. *Наука і освіта*, 2013, 1/2, 17–21.
9. Бондаренко І. І. Психологічні умови ефективної професійної адаптації психологів-початківців: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01 / Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2014. 19 с.
10. 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.

11. Василенко, М. М. Модель застосування копінг- стратегій у професійній діяльності працівників органів внутрішніх справ України. *Юридична психологія та педагогіка*, 2010. 2, 124–134.
12. Войцеховська О. Закалик Г. Сучасні напрями досліджень копінг- стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 2. С. 95–104.
13. 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.
14. 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.
15. Гуцан Л. А. Професійне самовизначення старшокласників в умовах освітнього округу : монографія. Харків: «Друкарня Мадрид», 2016. 220 с.
16. Долинська Л. В. Психологія конфлікту: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Каравелла, 2010. 304 с.
17. Зарицька В. В. Емоційний інтелект як чинник ефективності професійної діяльності. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2016. Вип. 50. С. 117-125.
18. 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.
19. Климчук В.О. Математичні методи у психології. Навчальний посібник для студентів психологічних спеціальностей. Київ: «Освіта України», 2009. 288 с.
20. Коkun О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: Монографія. Київ: ДП «Інформ.-аналіт. Агенство», 2012. 200 с.

21. Корнієнко І. О. Професійні орієнтації в системі життєвих стратегій старшокласника. *Практична психологія та соціальна робота*. 2016. №5. С. 35 – 38.
22. Корольчук М. С. Теорія і практика професійного відбору. Київ : Ніка-Центр, 2016. 536 с.
23. Крилова О. А. Тренінговий підхід у формуванні професійного становлення майбутнього фахівця [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.google.com.ua/url>.
24. Кукуруза Г. В. Динаміка копінг-стратегій у батьків, які виховують дітей раннього віку з порушеннями психомоторного розвитку. *Неврологія*, 2010. № 1. С. 95–98.
25. Кутіщенко В. П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій). 2-ге вид.: Навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2010. 128 с.
26. Макаренко А. С. Книга для батьків. Лекції про виховання дітей. Київ : Рад. шк., 1980. 327 с.
27. Мілорадова Н. Е. Ретроспективний аналіз науково-психологічних концепцій професіогенезу фахівця. *Scientific Light*. 2017. №8. С.18 – 23.
28. Мороз Р. А. Батьківська любов як основа виховання і саморозвитку особистості. *Актуальні проблеми практичної психології. Збірник наукових праць*. Херсон. 2019. С 107 – 111.
29. Нежинська О. О. Основи коучингу: навчальний посібник. Київ; Харків: ТОВ «ДІСА ПЛЮС», 2017. 220 с.
30. Оліховська Л. П. Теоретичні основи професійного самовизначення: психологічний аспект. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія: «педагогіка. Соціальна робота». 2016. Випуск « (39) С. 161 – 164.
31. Павелків Р. В. Рефлексія як психологічний механізм моральної саморегуляції поведінки особистості. *Психологія: реальність і перспективи : Збірник наукових праць*. Випуск 11. Рівне : РДГУ, 2018. С. 5 – 10.

32. Педагогічна підготовка сімей різного типу до професійного самовизначення старшокласників: методичний посібник / за заг. ред. Т. В. Кравченко. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. 268 с.
33. Повалій Л. В. Особливості професійного самовизначення сільських дівчат-старшокласниць. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2013. № 7 (33). С. 84-92.
34. Погрібна В. Соціологія професіоналізму: монографія. Київ: Алеута: КНТ: ЦУЛ. 2008. 336 с.
35. Професійна кар'єра особистості в сучасних умовах: монографія. В.Т. Лозовецька. Київ, 2015. 279 с.
36. Рибалка В. В. Підготовка учнівської молоді в системі професійної освіти. *Психологічна газета*. 2004. №2 (січень). С. 13 – 17.
37. Семиченко В. А. Проблеми і пріоритети професійної підготовки. *Педагогічний дискурс*. 2007. Вип. 1. С. 119 – 127.
38. Ставицька С.О. Теоретичний аналіз проблеми механізмів розвитку духовної самосвідомості особистості в юнацькому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 24. С. 630 – 645.
39. Тимошенко Н. Професійне самовизначення старшокласників (за результатами дослідження). *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2016. Вип. 16. С. 421 – 427.
40. Федоренко Л. П. Психологічні детермінанти професійного самовизначення старшокласників. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки: зб. наук. праць*. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, Вип. 7 (52), 2018. С. 143 – 149.
41. Фільц О. Груповий психоаналіз. Львів: ВНТЛ-Класика, 2004. 192 с.
42. Харченко С. Я., Кратінов М. С., Ваховський Л. Ц., Кратінова В. О., Песоцька О. П., Караман О. Л. Соціальна робота з різними категоріями клієнтів: науково-навчально-методичний посібник для студентів,

- магістрантів, аспірантів та спеціалістів у галузі соціальної педагогіки, соціальної роботи. Луганськ: «Альма-матер», 2021. 198 с.
43. Хрущ В. О. Необхідність організації реабілітаційної діяльності з військовослужбовцями, що були учасниками бойових дій. Сучасні тенденції розвитку української науки : матеріали Всеукр. наук. конф. (Переяслав-Хмельницький, 26-27 травня 2017 р.). Переяслав-Хмельницький, 2017. С. 70–74.
44. Царькова О. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. Актуальні проблеми психології. Серія «Екологічна психологія». 2018. Т. 7. Вип. 38. С. 73–79.
45. Чала Ю. М., Шахрайчук А. М. Психодіагностика: навчальний посібник / Ю. М. Чала, А. М. Шахрайчук. Харків: НТУ «ХПІ», 2018. 246 с.
46. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.
47. Шебанова В. І., Діденко Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. Проблеми сучасної психології. 2018. № 39. URL: <http://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/156720> (дата звернення: 07.07.2023)
48. Шпак В. П. Реабілітаційна педагогіка: навч. посіб. Полтава: АСМІ, 2016. 328 с.
49. Яблонська Т. М. Актуальні проблеми досліджень сучасної сім'ї в Україні. Український соціум. 2020. С. 80 – 84.
50. Ягупов В. В. Військова й соціальна психологія. Київ: ВПЦ Київський університет, 2017. 522 с.
51. Як подолати страх смерті, – поради психолога. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://hromadske.radio/podcasts/tochky-opory/yak-podolaty-strahsmerti-porady-psyhologa>
52. Яценко Т. С. Арт-терапевтичні технології в роботі психолога / серія «Психологічний інструментарій». Київ: Марич, 2019. 68 с.

53. Яблонський А. І. Мотиваційний компонент в структурі мотиваційної готовності студентів до педагогічної діяльності. Вісник Харківського університету. Серія «Психологія». Харків : 1997. № 395. С. 134–138.
54. Abraham, H. Maslow. Motivation and Personality [Електронний ресурс] / Abraham H. Maslow. 2nd ed. N. Y. : Harper & Row, 1970. Режим доступу : <http://www.psylib.org.ua/books/masla01/index.htm>.
55. Adler A. Studie uber. Niderwertigiceil von Organen / A. Adler. Munchen, 1927.
56. Erikson E. H. Childhood and society. Norton & Company, Incorporated, W. W., 1993. 448 p.
57. Graves Clare W. Levels of Existence: An Open System Theory of Values // The Journal of Humanistic Psychology, Fall 1970, Vol. 10. No. 2, pp. 131-154.
58. Horney K. Neurotic personality of our time. Taylor & Francis Group, 2014. 300 p.
59. Klein M. Psycho-Analysis of children. Penguin Random House, 2011.
60. Kohlberg L. Stages of Moral Development as a Basis for Moral Education / L. Kohlberg. *Moral Education: Interdisciplinary Approaches*. Toronto: University of Toronto Press, 1971. pp. 23–92.
61. Maslow A. Motivation and personality. Addison-Wesley Educational Publishers, 1998. 400 p.