

**Світлана Титаренко,**  
*Здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,  
факультету педагогічних технологій та освіти впродовж життя,  
(Державний університет «Житомирська політехніка»)*

**Науковий керівник:**  
**Олег Матеюк,**  
*професор кафедри психології та соціального забезпечення,  
доктор психологічних наук, професор,  
Державний університет «Житомирська політехніка»*

## **ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ СТУДЕНТА У ПРОЦЕСІ ПОДОЛАННЯ КРИЗИ НАВЧАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ**

Умови, що виникли внаслідок військової агресії росії проти України, визначають нестабільність українського студентського життя в економічному, політичному та соціальному вимірах. Це призводить до проблем дезорієнтації особистості студента в соціальному контексті та ускладнює можливість точного прогнозування його майбутнього. У таких обставинах особливо важливими стають аспекти функціонування, адаптації та розроблення ефективних стратегій подолання ситуацій емоційного напруження, невизначеності та стресів. До основних чинників, які це спричиняють, можна віднести інформаційне та емоційні перевантаження, високий динамізм життя, нестачу часу, складність додання проблемних ситуацій в умовах воєнного стану. Так само, сюди можна віднести наявність щоденних стресових ситуацій від перманентних бомбардувань українських міст, а також особливостей організації освітнього процесу у вищих закладах освіти.

У студентів психологічна адаптація у разі стресу відбувається, переважно, у вигляді двох механізмів: психологічного захисту та копінг-механізмів. Психологічний захист являє собою комплексні форми поведінки, що спрямовані на зменшення емоційного напруження, що може викликати психічну травму. Тоді як процеси та способи подолання стресових життєвих ситуацій відомі у

психології як копінг-поведінка, стратегії та моделі якої позначаються як копінг-стратегії – інструмент, за допомогою якого здійснюється регулювання внутрішньої та зовнішньої психічної діяльності особистості.

У психологічній літературі «coping» інтерпретують як адаптивну «долаючу поведінку» або «психологічне подолання». Теорія «копінгу» отримала широке визнання, найбільш деталізованою є концепція Р. Лазаруса. Він розглядав «копінг» як засіб психологічного захисту, який формується особистістю під впливом психотравматичних подій, що змінюють її ситуативну поведінку [4].

Долаюча (копінг) поведінка є сукупністю усвідомлених когнітивних, поведінкових і емоційних зусиль, спрямованих на зміну чи/або розв'язання критичної ситуації, які дають змогу або звикнути до неї, терпіти її вплив, або відхилитися від вимог, які вона висуває [3].

Копінг-стратегії аналізуються у поведінковій, когнітивній і емоційній сферах, поділяючись на ефективні, неефективні та відносно ефективні. Ефективними вважаються ті стратегії, що спрямовані на активне вирішення проблем, відносно ефективними – ті, що розв'язують проблему тимчасово, а неефективними – ті, що призводять до відмови від вирішення проблем.

Дослідники сформулювали три стратегії долаючої поведінки: стратегія, що сфокусована на оцінці; стратегія, що сфокусована на проблемі; і стратегія, що сфокусована на емоціях. Описані стратегії зосереджені на оцінці ситуації студентом, на вирішенні його/її практичних проблем й на його/її власному емоційному стані [2].

Загалом, проблема подолання студентом адаптаційної кризи залишається практично не дослідженою [1]. У зв'язку з цим, було досить актуальним вивчення його/її копінг-поведінки у процесі подолання ним/нею кризи навчальної адаптації (для здійснення

психологічного супроводу студентів у початковий період навчання у закладах вищої освіти з метою оптимізації їх психічного стану і підвищення продуктивності їх навчальної діяльності). Адже, загалом, копінг-поведінка студента – це стратегії дій, що здійснюються ним/нею в ситуаціях психологічної загрози його/її фізичного, особистісного та соціального благополуччя, проявляються у когнітивній, емоційній і поведінковій сферах функціонування його/її особистості, що й призводить до успішної навчальної адаптації.

Для дослідження копінг-поведінки студентів, згідно визначеної мети, було підібрано відповідні методики та на базі Житомирського технологічного фахового коледжу КНУБА було проведено опитування групи досліджуваних. Виявлено такі результати:

студенти з рівнем емоційного інтелекту, що вищий за середній, частіше, під час виникнення складної життєвої ситуації, намагаються регулювати свої емоції і вчинки;

студенти, які мають середній та нижчий за середній рівень емоційного інтелекту, більш схильні уникати труднощів, зменшуючи значущість подій, що викликали конфлікт, видаючи бажане за дійсне;

студенти зі знизеними ресурсами, меншою впевненістю в собі, зневірені у власних силах, схильні до уникання вирішення проблем, позитивної їх переоцінки, до дистанціювання;

активні студенти з високим емоційним тонусом і стійкістю схильні до конфронтації, прийняття на себе відповідальності, планування. Проте їх дії, що пов'язані з самоконтролем, супроводжуються меншою життєрадісністю;

студенти, які часто переоцінюють ситуацію, шукаючи позитивні аспекти для власного саморозвитку, більше сконцентровані на собі, менш активні і гірше усвідомлюють почуття та емоції інших.

для емоційно зрілих студентів важливими є показники емоційного тону, розкнутості, спокою, задоволеності, вміння керувати почуттями та емоціями інших людей, здатність розпізнавати та впливати на емоційність інших;

емоційно незрілі студенти вирізняються за потребою соціальної підтримки, високим соціальним тону, при цьому, значущими показниками для них є показники за шкалами усвідомлення емоцій, керування емоціями, інтегральний показник емоційної зрілості.

За результатами цього дослідження та на підставі аналізу психологічної літератури були для кураторів студентських груп розроблені рекомендації щодо формування конструктивних стратегій долаючої поведінки і механізмів психологічного захисту у студентів. Загалом, вони полягали у здійсненні постійного психолого-педагогічного супроводу студентів, особливо на початкових етапах навчання у закладах вищої освіти. Перспективною також є розробка тренінгів зі студентами з метою підвищення їх емоційної зрілості. Як засвідчили результати проведеного дослідження, важливим для студентів є не лише отримання знань про власні емоційні переживання, але й формування власних навичок регуляції емоційної сфери, що дасть їм змогу збільшити та розширити межі своєї копінг-поведінки під час вирішення проблемних ситуацій.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Кордунова Н., Потапчук Л. Психологічні тенденції проявів особистісної зрілості студентів у процесі професійної підготовки. *Психологічні перспективи*. 2015. Вип. 26. С. 167-176.
2. Майстренко, Т. (2005). Особливості рефлексії здібностей студентами психологічних та непсихологічних спеціальностей. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія Психологічні науки*. 2005. №6 (30). Ч.1. С. 115-125.

3. Особистісні кризи студентського віку : зб. наук. ст. / [за ред. Т. Титаренко]. Луцьк : «Вежа»; Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки, 2001. 112 с.

4. Шебанова В. Проблематика механізмів психологічного захисту. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія Психологічні науки*. 2012. № 37. С. 246–249.