

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут»

Гуманітарно-правовий факультет

Кафедра психології

## **Кваліфікаційна робота**

(тип кваліфікаційної роботи)

**Магістр**

(освітній ступінь)

на тему «Особливості копінг-стратегій у здобувачів вищої освіти з різним рівнем адаптованості до навчального процесу в умовах війни»

ХАІ.704.7-96п1.24О.053.10693574 КР

Виконав: здобувачка б курсу групи №7-96п1

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

(код та найменування)

Спеціальність 053 «Психологія»

(код та найменування)

Освітня програма «Психологічне консультування та психотерапія»

(найменування)

Наталя ДЕСЯТОВА

(ім'я та прізвище)

Керівник: Наталя КАЛАЙТАН

(ім'я та прізвище)

Рецензент: Анастасія БОЛЬШАКОВА

(ім'я та прізвище)

Харків – 2024

Міністерство освіти і науки України  
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут»

Факультет Гуманітарно-правовий факультет

Кафедра психології

Рівень вищої освіти другий магістерський

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»  
(код і найменування)

Спеціальність 053 «Психологія»  
(код і найменування)

Освітня програма «Психологічне консультування та психотерапія  
(найменування)

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

**Завідувач кафедри**

**Юрій ГУЛИЙ**

(підпис)

(ім'я та прізвище)

**«10» вересня 2023 р.**

**ЗАВДАННЯ  
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

Десятова Наталя Віталіївна

(прізвище, ім'я та по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи «Особливості копінг-стратегій у здобувачів вищої освіти з різним рівнем адаптованості до навчального процесу в умовах війни»

керівник кваліфікаційної роботи Калайтан Наталя Леонтіївна канд. психол. наук, доцент каф.704.

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом Університету №2043-уч від «27» листопада 2023 року.

2. Термін подання здобувачем кваліфікаційної роботи «10» лютого 2024 р.

3. Вихідні дані до роботи виявити особливості копінг-стратегій у здобувачів вищої освіти з різним рівнем адаптованості до навчального процесу в умовах війни.

4. Зміст пояснювальної записки (перелік завдань, які потрібно розв'язати) Провести теоретичний аналіз проблеми копінг-поведінки та її взаємозв'язку з рівнем адаптованості до навчання у здобувачів вищої освіти. Визначити особливості копінг-стратегій у здобувачів вищої освіти з різним рівнем адаптованості. Встановити відмінності у копінг-стратегіях між групами. Визначити факторну структуру копінг-поведінки у групах.

5. Перелік графічного матеріалу:

Рис. 4

Табл. 6

## 6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Калайтан Н.Л. канд. психол. наук, доцент каф. 704	22.09.23-	15.10.23
2	Калайтан Н.Л. канд. психол. наук, доцент каф. 704	18.10.23	23.10.23
3	Калайтан Н.Л. канд. психол. наук, доцент каф. 704	14.12. 23	20.12.23

Нормоконтроль \_\_\_\_\_ Світлана КУЗЬМІНОВА «10» січня 2024 р.  
(підпис) (ім'я та прізвище)

7. Дата видачі завдання «10» вересня 2023 р.

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів кваліфікаційної роботи	Примітка
1.	Затвердження теми, мети та завдань роботи.	10.09.23-17.09.23	
2.	Складання плану роботи.	18.09.23-21.09.23	
3.	Аналіз літературних джерел. Написання першого розділу роботи.	22.09.23-15.10.23	
4.	Планування дослідження та підбір методик. Написання другого розділу роботи.	18.10.23-23.10.23	
5.	Проведення дослідження.	24.10.23-31.11.23	
6.	Статистична обробка отриманих даних.	01.12.23-13.12.23	
7.	Написання третього розділу роботи.	14.12. 23-20.12.23	
8.	Написання загальних висновків по роботі та оформлення тексту роботи.	21.12. 23–25.12.23	
9.	Передзахист.	26.12.2023	
10.	Внесення коректив до роботи.	27.12.23-30.12.23	
11.	Оформлення та підписання відповідної документації (висновок керівника, висновок кафедри, рецензія та довідка на предмет наявності порушень академічної доброчесності).	02.01.24-06.01.24	
12.	Підготовка електронної презентації та тексту доповіді.	07.01.24-09.01.24	
13.	Строк подання здобувачем роботи на кафедру.	10.01.24	
14.	Захист.	16-19, 22.01.24	

Здобувач \_\_\_\_\_ Наталія ДЕСЯТОВА  
(підпис) (ім'я та прізвище)

Керівник кваліфікаційної роботи \_\_\_\_\_ Наталія КАЛАЙТАН  
(підпис) (ім'я та прізвище)

## **Реферат**

Кваліфікаційна робота: 45 с., 6 табл., 4 рис., 1 дод., 40 джерел.

Ключові слова: КОПІНГ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, КОПІНГ-МЕХАНІЗМИ, СОВЛАДАЮЧА ПОВЕДІНКА, АДАПТОВАНІСТЬ, УМОВИ ВІЙНИ, СТУДЕНТИ.

Об'єкт дослідження – копінг-поведінка здобувачів вищої освіти.

Предмет дослідження – копінг-поведінка здобувачів вищої освіти з різним рівнем адаптованості до навчання в умовах війни.

Мета роботи – виявити особливості копінг-стратегій у здобувачів вищої освіти з різним рівнем адаптованості до навчального процесу в умовах війни.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літератури, емпіричне дослідження та математично-статистична обробка даних.

Висновки: Було проведено порівняння показників адаптованості студентів з високим та низьким рівнем. Визначено, які копінг-стратегії домінують у різних рівнях адаптованості. Встановлено взаємозв'язки між позитивними та негативними копінг-стратегіями і адаптованістю студентів.

## **Abstract**

Qualification work: 45 p., 6 tabl., 4 figs., 1 app., 40 sources.

Keywords: COPING, COPING STRATEGIES, COPING MECHANISMS, CONTROLLING BEHAVIOR, ADAPTABILITY, WAR CONDITIONS, STUDENTS... (indicate 5–10 words that have a semantic load to reveal the topic).

The object of research is coping behavior of students of higher education...

The subject of research is ... coping behavior of students of higher education with different levels of adaptability to learning in war conditions.

The purpose of the work is to reveal the peculiarities of coping strategies of students of higher education with different levels of adaptability to the educational process in the conditions of war..

Research methods: ... theoretical analysis of literature, empirical research and mathematical and statistical data processing.

Conclusions: ... A comparison was made of the adaptability indicators of students with a high and low level. It was determined which coping strategies dominate at different levels of adaptability. Relationships between positive and negative coping strategies and students' adaptability were established.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	5
1.1 Концептуалізація поняття опанувальної поведінки та копінг-стратегій у психологічній літературі.....	5
1.2 Особливості копінг-стратегій у здобувачів вищої освіти під час навчання.....	11
1.3. Проблема адаптованості здобувачів вищої освіти до навчання в умовах війни .....	13
Розділ 2. ПРОЦЕДУРА ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	19
2.1 Характеристика вибірки.....	19
2.2 Характеристика методів дослідження .....	19
Розділ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ІНТЕРПРЕТАЦІЯ.....	23
3.1 Особливості копінг-стратегій у здобувачів вищої освіти з високим рівнем адаптованості до навчального процесу.....	23
3.2 Особливості копінг-стратегій у здобувачів вищої освіти з низьким рівнем адаптованості до навчального процесу.....	27
3.3 Відмінності у копінг-стратегіях між групами здобувачів вищої освіти з різним рівнем адаптованості до навчального процесу .....	30
3.4 Факторна структура копінг-поведінки у здобувачів вищої освіти з різним рівнем адаптованості до навчального процесу .....	33
ВИСНОВКИ.....	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	42
ДОДАТКИ.....	46

## ВСТУП

**Актуальність дослідження:** Умови воєнного стану є надзвичайно напруженими та ризикованими для населення. Серед студентів особливо відчутні труднощі в процесі навчання та здобуття знань у нестабільних умовах і стресовому середовищі, що може негативно впливати на їхнє психічне здоров'я. Розуміння унікальних аспектів копінг-стратегій в умовах війни виявляється корисним для розробки більш ефективних підходів до навчання та готовності студентів до подібних викликів. Відповідні наукові дослідження дозволяють виявити особливості різних груп студентів та адаптувати програми навчання та підтримки відповідно до їхніх потреб. Вивчення копінг-стратегій сприяє розумінню того, як студенти з різним рівнем адаптованості вирішують ці виклики, і допомагає їм знайти оптимальні методи адаптації до нових умов.

Ефективна копінг-стратегія може стати ключем до успішного подолання стресу та труднощів, що в свою чергу сприяє покращенню здібностей студентів вивчати та засвоювати новий матеріал. Дослідження копінг-стратегій дозволяє виявити, які саме стратегії є найбільш ефективними для студентів із різним рівнем адаптованості. Отримані результати стають цінним ресурсом для фахівців у галузі психології, освіти та інших сфер, які працюють із студентами в умовах воєнного конфлікту. Вони можуть слугувати основою для розробки програм, спрямованих на розвиток ефективних копінг-стратегій та психологічної підтримки.

Вивчення психологічної адаптованості особистості та особливостей копінг-стратегій завжди привертало увагу провідних вчених у галузі психології, таких як Ж. Піаже, Е. Еріксон, Р. Лазарус, С. Фолкмен, Р. Фолкс, Р. Флемінг, Р. Гарланд, С. Кобб, Ч. Карвер, Н. Родіна, С. Рубінштейн, В. Татенко, О. Тімченко, Т. Титаренко та інші. Вони розглядали цю проблему з різних поглядів, надаючи вагому базу для подальших досліджень та розвитку підходів до психологічної адаптації до навчання в умовах воєнного конфлікту.

**Об'єкт дослідження** – копінг-поведінка здобувачів вищої освіти.

**Предмет дослідження** – копінг-поведінка здобувачів вищої освіти з різним рівнем адаптованості до навчання в умовах війни.

**Мета дослідження** – виявити особливості копінг-стратегій у здобувачів вищої освіти з різним рівнем адаптованості до навчального процесу в умовах війни.

**Завдання дослідження:**

1. Провести теоретичний аналіз проблеми копінг-поведінки та її взаємозв'язку з рівнем адаптованості до навчання у здобувачів вищої освіти.
2. Визначити особливості копінг-стратегій у здобувачів вищої освіти з високим рівнем адаптованості до навчального процесу.
3. Визначити особливості копінг-стратегій у здобувачів вищої освіти з низьким рівнем адаптованості до навчального процесу.
4. Встановити відмінності у копінг-стратегіях між групами здобувачів вищої освіти з різним рівнем адаптованості до навчального процесу.
5. Визначити факторну структуру копінг-поведінки у здобувачів вищої освіти з різним рівнем адаптованості до навчального процесу.

**Методи дослідження:**

- 1) теоретичний аналіз літератури з проблеми дослідження;
- 2) психодіагностичний інструментарій: методика «Стратегії подолання стресових ситуацій» ( «Strategic Approach to Coping Scale (SACS)» С. Хобфолл; опитувальник «Способи совладаючої поведінки» (ССП) Р. Лазаруса і С. Фолкмана (адаптація Т.Л. Крюкової); методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях CISS» С. Нормана, Д.Ф. Ендлера, Д.А. Джеймса, М.І. Паркера (адаптація Т.Л. Крюкової); методика «Адаптованість студентів у ВНЗ» (Т. Д. Дубовицька, А. В. Крилова).;
- 3) методи математико-статистичної обробки даних: U-критерій Манна-Уїтні та факторний аналіз (метод головних компонентів, Varimax row).

У дослідженні взяли участь 89 здобувачів вищої освіти гуманітарних та технічних спеціальностей Національного аерокосмічного університету ім. М.С. Жуковського «ХАІ», які навчаються на 1-4 курсах у віці від 18 до 24 років.

## Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

### 1.1 Концептуалізація поняття опанувальної поведінки та копінг-стратегій у психологічній літературі

Походження терміну "coping" пов'язане з англійським словом "cope" (долати). Вперше цей термін з'явився у психологічній літературі в 1962 році, коли Л. Мерфі використав його для вивчення того, як діти долають кризи розвитку [11]. Через чотири роки після цього, у 1966 році, Річард Лазарус у своїй книзі «Психологічний стрес і процес подолання з ним» звернувся до поняття "coping" для опису усвідомлених стратегій подолання стресу та подій, що викликають тривогу [23].

На сьогодні існує велика кількість визначень та психологічних моделей стратегій подолання. Найбільш поширені моделі пов'язані з дослідженнями психологічного стресу та способів подолання. Загалом можна виділити три основні підходи до тлумачення поняття "coping".

Перший підхід (психоаналітичний) розглядає копінг як один із способів психологічного захисту, спрямований на зниження психологічної напруги.

Другий підхід (диспозиційний) розглядає копінг як стійкий стиль реагування на стресові ситуації.

Згідно з третім підходом (ситуаційним), поняття визначається як стратегія дій, які використовує людина в ситуаціях психологічної загрози. За словами Р. Лазаруса, це сума когнітивних і поведінкових зусиль для послаблення впливу стресу [18].

Стратегії копіngu визначають поведінку та емоційні реакції на стресову ситуацію та можуть бути реалізовані в трьох сферах: емоційній, когнітивній і поведінковій/конативній [8]. Залежно від результату дій і заходів, вживаних в



процесі копіngu, стратегії можна класифікувати як адаптивні, частково адаптивні або неадаптивні.

Крім того, копіng-стратегії можна розділити на групи за двома ознаками: спрямованість зусиль на зміну ситуації чи на себе, а також активність або пасивність [1, с. 76].

Копіng-стратегії – це методи, якими люди пристосовуються до нових умов, долають труднощі та стресові ситуації у своєму житті. У психологічних наукових дослідженнях виділяють різні типи стратегій адаптації, кожен з яких має свої особливості.

Один із підходів до адаптації – це стратегії, спрямовані на вирішення проблем, які зустрічаються у житті людини [14]. Цей підхід полягає в тому, щоб активно шукати рішення проблеми, зосереджуючи увагу на її аналізі та розробці плану дій. Такі стратегії включають в себе пошук інформації, планування, прийняття рішень та раціональне мислення.

Проблемно-орієнтовані стратегії – це способи вирішення труднощів, які базуються на аналізі інформації, необхідної для вирішення конкретної проблеми. Вони можуть сприяти подоланню труднощів, здобуттю нових навичок і покращенню саморозуміння.

Ці стратегії включають в себе кілька підходів:

1. *Аналіз проблеми*: докладне вивчення проблеми для розуміння її характеру, причин та можливих рішень. Люди, які використовують цей підхід, можуть створити список проблем та варіантів їх вирішення, а також проаналізувати плюси та мінуси кожного варіанту.

2. *Пошук інформації*: для вирішення проблеми часто необхідно знайти інформацію про неї. Люди можуть звертатися до джерел інформації, таких як книги, інтернет чи консультації фахівців.

3. *Планування та управління часом*: правильне планування та управління часом можуть допомогти подолати проблему, включаючи розподіл часу між завданнями, пріоритизацію завдань та оцінку необхідного часу для їх виконання.

4. *Вирішення проблем разом з іншими*: у деяких випадках для вирішення проблеми може знадобитися допомога інших людей. Наприклад, консультація фахівців або підтримка друзів та близьких.

5. *Оцінка прогресу*: періодична оцінка прогресу у вирішенні проблеми. Це допомагає оцінити ефективність обраної стратегії та визначити необхідні коригування.

Проблемно-орієнтовані стратегії можуть виявитися надзвичайно корисними для вирішення складних завдань, сприяючи розвитку нових навичок, зміцненню рішучості та досягненню успіху в особистому та професійному житті.

Інший підхід до самостійності та адаптації в житті – це стратегії емоційного керування [1]. Ці стратегії спрямовані на ефективний контроль емоційних станів та взаємодію з почуттями, які виникають у зв'язку із труднощами. Основна ідея полягає в тому, щоб активно зменшувати негативні емоції та збільшувати позитивні. Емоційно-орієнтовані стратегії включають в себе зменшення емоційних реакцій, пошук соціальної підтримки, позитивне спрямування мислення та методи релаксації.

Ці стратегії, також відомі як емоційні механізми, призначені для зменшення негативних емоцій та стресу, а також для підвищення позитивних емоцій. Вони стають невід'ємною частиною індивідуального психологічного резерву для подолання емоційних наслідків складних життєвих обставин.

Однією з таких *стратегій є пасивне уникнення*, коли людина намагається уникнути проблеми, не зіткнувшись з нею безпосередньо. Втягуючись у заняття або вдаючись у роботу та розваги, вона старається відволіктися від неприємностей, хоча такий підхід може не завжди бути конструктивним.

Іншою емоційною стратегією є *пошук соціальної підтримки*, що може включати як професійну допомогу від психолога, так і підтримку від друзів чи близьких. Розмова з кимось про свої проблеми може забезпечити емоційну підтримку та втіху.

*Активне схвалення* є ще однією емоційною стратегією, яка передбачає прийняття своїх емоцій, зосередження на тому, що можна контролювати, і спрямування на зміни, які можна внести у власну ситуацію.

До інших емоційно-орієнтованих стратегій входить *регулювання емоцій*, спрямоване на контроль емоцій у випадках, коли вони заважають ефективній проблемній поведінці. Використання технік релаксації, таких як медитація або глибокий дихальний ритм, може допомогти знизити рівень стресу та тривоги [6].

В цілому, емоційно-орієнтовані стратегії відіграють важливу роль у допомозі людям управляти різними негативними емоціями та почуттями, які виникають у відповідь на стресові ситуації. Ці стратегії сприяють зниженню рівня тривоги, гніву, депресії, страху та інших емоційних проявах, які можуть заважати ефективному вирішенню проблеми.

Однією з емоційно-орієнтованих стратегій є позитивна переоцінка ситуації, що передбачає зміну свого погляду на обставини і спробу знайти позитивний бік ситуації. Наприклад, у разі невдачі на роботі можна спробувати знайти урок або можливість для особистого зростання.

Ще однією емоційно-орієнтованою стратегією є *використання релаксації та медитації* для зняття стресу та тривоги, що допомагає знизити рівень фізі.

Також існують стратегії *вираження емоцій та їх розрядки*, що дозволяють відчувати та висловити емоції, використовуючи творчі методи, такі як малювання, письмо, танець. Ці підходи сприяють зняттю емоційної напруги та допомагають впоратися з важкими почуттями.

Інший погляд на самодостатність та пристосування до життя проявляється через соціально-орієнтовані копінг-стратегії [2].

Ці стратегії націлені на пошук соціальної підтримки та взаємодопомоги у вирішенні життєвих труднощів. Індивід фокусує свою увагу на взаємодії з іншими людьми, знаходженні порад та отриманні підтримки. Серед таких стратегій можна відзначити пошук соціальної підтримки та спілкування з близькими.

Соціально-орієнтовані копінг-стратегії – це спроби використання соціальної підтримки та залучення оточення до подолання життєвих викликів. Серед них можна виділити:

1. *Пошук інформації та консультацій у інших людей* – включає звертання до експертів, консультантів та близьких для отримання допомоги.

2. *Пошук емоційної підтримки* – взаємодія з друзями, спілкування з близькими, звертання до професійної психологічної підтримки та участь у групах підтримки.

3. *Звернення за допомогою до інших* – включає просіння про допомогу у колег на роботі, родичів, друзів або навіть незнайомих.

4. *Активна взаємодія з оточенням* – участь у групах та заходах, спрямованих на громадську підтримку, а також власний внесок у благодійні акції.

Використання соціально-орієнтованих копінг-стратегій може бути особливо корисним у випадках, коли вирішення проблеми вимагає колективних зусиль. Вони дозволяють людям отримати необхідну підтримку, посилити впевненість у власних силах та навчитися ефективному спілкуванню в кризових ситуаціях.

Останній вид копінг-стратегій – релігійно-орієнтовані копінг-стратегії [17].

Ці стратегії націлені на подолання труднощів через застосування релігійних або духовних практик. Вони можуть бути ефективними для тих, чиї переконання глибоко пов'язані із релігійною ідентичністю.

Однією з найпоширеніших релігійних копінг-стратегій є молитва, яка допомагає зміцнити зв'язок з Богом та знайти духовну підтримку. Релігійно орієнтовані особи також можуть звертатися до священних текстів, шукати втіхи у вірі, брати участь у релігійних обрядах або вчиняти добродійні дії.

Інші релігійні копінг-стратегії включають використання релігійних обрядів, таких як пост чи відмова від матеріальних благ, для зміцнення духовності та подолання життєвих труднощів.

Проте важливо враховувати, що в деяких випадках релігійно-орієнтовані копінг-стратегії можуть стати проблемою, якщо людина покладається тільки на них і не шукає допомоги в інших джерелах. Також, якщо її переконання не

відповідають релігійним доктринам, це може викликати соціальну ізоляцію та внутрішній конфлікт.

Отже, релігійно-орієнтовані копінг-стратегії є важливим інструментом для релігійно орієнтованих осіб у керуванні стресами та труднощами життя. Важливо використовувати їх у поєднанні з іншими стратегіями для досягнення найкращих результатів.

#### Класифікація стратегій подолання труднощів

Оскільки інтерес до стратегій подолання труднощів з'явився в області психології недавно, і через складність самого явища вчені ще не досягли єдиної класифікації. На сьогодні роботи, присвячені стратегіям подолання, залишаються розрізненими, тому кожен новий дослідник, досліджуючи цю тему, вносить свою власну класифікацію [12].

Е. Фрай-Денберг та Р. Льюїс виділяють три основні класифікації стратегій подолання:

- 1) продуктивний (заснований на когнітивній переоцінці ситуації, орієнтації на досягнення, духовності, оптимізму);
- 2) соціальний (звернення за підтримкою до близьких людей або фахівців);
- 3) непродуктивний (ігнорування, уникнення, відхід у свій внутрішній світ, тривога, відмова від дій) [24].

Р. Лазарус і С. Фолкман сформувавши класифікацію стратегій подолання, зорієнтовану на два основні типи – проблемно-орієнтоване подолання та емоційно-орієнтоване подолання.

*Проблемно-орієнтоване подолання*, за їхніми словами, пов'язане зі спробами людини покращити відносини "людина-середовище" шляхом зміни когнітивної оцінки ситуації, наприклад, шляхом пошуку інформації про те, що робити і як поступити, або утриманням себе від імпульсивних та поспішних дій.

*Емоційно-орієнтоване подолання* включає в себе думки і дії, спрямовані на зменшення фізичного або психологічного впливу стресу. Ці думки або дії можуть забезпечити відчуття полегшення, але вони не спрямовані на усунення загрозливої ситуації, а лише допомагають людині відчувати себе краще.

Р. Лазарус і С. Фолкман виділяють *вісім основних стратегій подолання*:

1. планування вирішення проблеми, що включає аналітичний підхід до вирішення проблеми;
2. конфронтаційний подолання – дії, що змінюють ситуацію, проявляється ворожість і готовність до ризику;
3. прийняття відповідальності – розуміння своєї відповідальності у виникненні проблеми та спроби її подолання;
4. самоконтроль – намагання регулювати свої дії та емоції;
5. позитивна переоцінка – знаходження достоїнств у складеній ситуації;
6. пошук соціальної підтримки – необхідність в допомозі зі сторони оточуючих;
7. дистанціювання – намагання когнітивно відокремитись від стресової ситуації та зменшення її значимості;
8. втеча-уникнення – дії, що спрямовані на втечу від стресової ситуації [11].

## 1.2 Особливості копінг-стратегій у здобувачів вищої освіти під час навчання

Відомо, що період академічного навчання у вищому навчальному закладі для молоді пов'язаний із формуванням стереотипів та розв'язанням нових складних завдань, що призводить до збільшення рівня стресу. Також такі фактори, як систематичне недосипання, фізичне та психічне виснаження, накопичення академічних зобов'язань, труднощі в самоорганізації та несформованість конструктивних стратегій подолання труднощів, а також відсутність адекватної соціальної підтримки часто виступають як фактори, що сприяють підвищеній стресовій напрузі у повсякденному житті і, в результаті, можуть призвести до емоційної дезадаптації [1].

Студентський період визнається як ключовий для розвитку продуктивних стратегій подолання труднощів, оскільки навички ефективного управління стресом, знаходження конструктивних виходів з складних ситуацій та використання позитивних форм поведінки не лише впливають на успішність

навчання у вищому навчальному закладі, але й є необхідною передумовою досягнення поставлених академічних та професійних цілей. Це також сприяє уникненню можливих професійних викликів та допомагає уникнути деструктивних змін у особистісному розвитку, що можуть виникнути внаслідок професійного вигоряння [2].

Копінг-стратегії визначаються як психологічні механізми, які індивіди використовують для подолання труднощів та стресових ситуацій. Під час навчання студенти стикаються з різноманітними чинниками, що можуть викликати стрес, такими як навантаження, іспити, терміни виконання завдань, вимоги викладачів та інше. Способи подолання стресу для студентів включають такі аспекти, як планування, пошук соціальної підтримки, контроль емоцій, використання релаксаційних методик, зміна мислення та інші.

Одним із ключових компонентів копінг-стратегій студентів є:

- *Активне використання соціальних ресурсів.* Використання соціально-орієнтованих копінг-стратегій, таких як підтримка друзів, сім'ї, викладачів та інших людей, може сприяти зменшенню відчуття самотності студентів і наданню необхідної допомоги та підтримки.

- *Позитивне мислення.* Студенти, які переважно використовують проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, акцентують увагу на пошуку рішень проблем, уникненні захоплення емоціями. Вони розвивають навички перебудови свого мислення, спрямовані на виявлення можливостей, а не обмежень.

- *Самоефективність.* Студенти, які вірять у свою здатність впоратися з труднощами, мають вищий рівень самоефективності та більше довіри до своїх здібностей. Вони ефективно використовують різноманітні копінг-стратегії та успішно справляються зі стресом.

- *Організація часу та планування.* Студенти, які володіють навичками планування та управління часом, ефективніше подолають навчальні завдання та стресові ситуації. Вони можуть використовувати проблемно-орієнтовані стратегії для розбиття складних завдань на менші частини та зрозумілі етапи.

- *Здоровий спосіб життя.* Студенти, які приділяють увагу своєму здоров'ю через збалансоване харчування, достатній сон та регулярні фізичні вправи, ефективніше справляються зі стресом. Вони можуть використовувати емоційно-орієнтовані копінг-стратегії, такі як медитація та йога, для зниження рівня тривоги та напруги.

- *Уникнення негативних стратегій.* Студенти, які уникають застосування пасивних копінг-стратегій, частіше досягають успіху в навчанні та уникненні почуття безпорадності та занепокоєння. Ті, хто уникає використання негативних стратегій, наприклад, уникнення проблем або заперечення своїх почуттів, ефективно подолують стрес та зберігають позитивний настрій.

- *Адаптивні стратегії.* Студенти, які використовують адаптивні копінг-стратегії, такі як планування, пошук соціальної підтримки та позитивне переоцінювання, ефективно подолують навчальні труднощі та успішно вправляють свої емоції в складних ситуаціях.

- *Вплив соціальної підтримки.* Студенти, які отримують соціальну підтримку від близьких, друзів та викладачів, ефективніше використовують позитивні копінг-стратегії та краще впораються із стресом, порівняно з тими, хто не має належної підтримки. Соціальна підтримка сприяє збереженню впевненості та психологічному благополуччю студентів.

- *Унікальність стратегій.* Кожен студент – унікальна особистість, і його копінг-стратегії можуть суттєво відрізнятися від інших залежно від індивідуальних потреб та вподобань. Способи подолання стресових ситуацій можуть включати в себе медитацію, йогу, психотерапію та інші методи. Розуміння власних унікальних потреб та вибір найбільш ефективних копінг-стратегій може допомогти студентам досягати найкращих результатів у навчанні та підтримувати психічне благополуччя.

1.3. Проблема адаптованості здобувачів вищої освіти до навчання в умовах війни



Психологічна адаптація до навчання охоплює різні сфери життєдіяльності, включаючи навчально-пізнавальну, соціально-психологічну, соціальну та професійну [2]. Навчання у вищому навчальному закладі, в основному, відноситься до навчально-пізнавальної сфери, і його психологічна адаптація включає організовану, діяльнісну, соціально-психологічну та професійну адаптацію [1].

Психологічна адаптація студентів до нових умов навчання має вирішальне значення для їхнього особистісного та професійного розвитку. В умовах воєнного стану адаптація відрізняється за складністю, етапністю та тривалістю.

Дистанційне навчання стало необхідністю, але, водночас, головною перешкодою для психологічної адаптації студентів. Раптовий перехід до дистанційних методів навчання призводить до симптомів тривоги та депресії у значної частини студентів через високе навантаження, стрес та проблеми адаптації [7].

Психоемоційний стан студентів погіршується через обмежений доступ до Інтернету, погану якість зв'язку, відсутність цифрових навичок і досвіду самостійного освоєння освітніх платформ, а також неможливість живого спілкування з викладачами та іншими студентами [1].

С. Мілтон вказує на те, що вплив військових конфліктів на систему освіти суттєво підірвав вищі рівні освіти. Автор підкреслює, що вища освіта, заснована на кваліфікованому викладацькому складі та складній інфраструктурі, стає особливо вразливою під час військових дій та потребує значних зусиль для забезпечення її функціонування чи відновлення [8].

Студенти, які навчаються в умовах воєнного конфлікту, стикаються з труднощами адаптації до навчального процесу і можуть відчувати стрес, викликаний невизначеністю, загрозою власній безпеці, змінами у режимі та оточенні. У таких обставинах копінг-стратегії стають ключовим елементом успішної адаптації студентів до нових умов.

Для більш глибокого розуміння проблем адаптації студентів до навчання важливо проаналізувати відмінність між поняттями "адаптація", "адаптивність" та

"адаптованість". Ці три терміни, хоч і звучать подібно, мають значущі відмінності в психологічному контексті.

Адаптація відноситься до процесу зміни організму чи системи у відповідь на нові умови з метою підтримання рівноваги та забезпечення виживання. Це може охоплювати фізіологічні, психологічні та поведінкові зміни в реакції на нові умови, такі як зміна клімату, місця проживання чи роботи [22].

Адаптивність є результатом успішної адаптації, що дозволяє організму чи системі досягти певних цілей або виконати завдання в нових умовах. Адаптивність проявляється у здатності швидко адаптуватися до нових ситуацій, подоланні труднощів та використанні ресурсів для досягнення поставлених цілей [31].

Отже, адаптація – це процес змін, а адаптивність – його результат. Адаптація є необхідною умовою для розвитку адаптивності, але не гарантує її. Для досягнення адаптивності важливо навчитися використовувати нові ресурси та стратегії для досягнення цілей в нових умовах [22].

В контексті навчання в умовах війни, одним з ключових аспектів копінг-стратегій студентів є орієнтація на вирішення проблем. Студентам слід шукати способи вирішення викликів та проблем, пов'язаних із зміною обстановки та режиму навчання, використовуючи позитивні методи вирішення проблем, такі як постановка цілей, планування дій, пошук інформації та ресурсів для вирішення завдань.

Ще одним важливим елементом копінг-стратегій студентів є емоційне регулювання. У зв'язку зі змінами у обстановці та умовах навчання, студенти можуть відчувати різні емоції, такі як тривога, страх, розчарування та депресія. Тому важливо навчити студентів ефективно регулювати свої емоції та не допускати, щоб вони негативно впливали на навчальний процес та особисте життя. До емоційно-орієнтованих копінг-стратегій можуть входити такі методи, як самозаспокоєння, управління стресом та тренінг із розслаблення [7].

Існує більшість методів, які допомагають в управлінні стресом, самозаспокоєнні та розслабленні:

- *Глибоке дихання*: Це один із найефективніших методів розслаблення. Зручно розташувшись, людина повільно вдихає через ніс, утримує дихання на кілька секунд, а потім повільно видихає через рот. Цей процес сприяє заспокоєнню розуму і розслабленню м'язів тіла.

- *Прогресивна м'язова релаксація*: Цей метод передбачає послідовне напруження та розслаблення м'язів тіла. Починаючи з м'язів ніг і закінчуючи м'язами обличчя, людина концентрується на кожній групі м'язів, напружуючи їх на кілька секунд і потім повільно розслабляючи.

- *Візуалізація*: Цей метод включає уявлення ментальних образів, які допомагають заспокоїтися і розслабитися. Можна уявити приємний образ, такий як гарний пляж чи гірський краєвид, фокусуючись на кожній деталі візуалізації для зменшення негативних емоційних реакцій.

- *Йога та медитація*: Ці практики допомагають зосередитися на диханні та заспокоїти розум, розслабити м'язи тіла і знизити рівень стресу.

- *Фізична активність*: Іноді допомагає використання активних методів, таких як спорт, прогулянки на свіжому повітрі чи інша фізична активність, яка дозволяє вивільнити накопичену енергію і зменшити стрес.

- *Соціальна підтримка*: Звертання уваги на важливість спілкування з оточуючими особами в період стресу та тривоги виявляється дієвим кроком. Обговорення проблем з друзями або близькими може стати важливим джерелом підтримки, покращення настрою та зниження рівня стресу. Діління власних емоцій дозволяє висловити свої почуття та отримати поради та розуміння від оточуючих. Це також може допомогти розглядати ситуацію з різних поглядів та отримувати нові ідеї для вирішення проблем.

Необхідно усвідомлювати, що умови навчання в умовах воєнного конфлікту можуть обмежувати вибір копінг-стратегій студентів через різноманітні фактори, такі як обмежена доступність ресурсів, мобільності та допомоги, а також понижена мотивація. Це може призводити до розвитку стресу та депресії серед студентів, особливо тих, хто має труднощі у пристосуванні до нових умов.

Тому важливо пам'ятати, про створення умов для підтримки студентів та розробка їхніх ефективних копінг-стратегій може суттєво знизити рівень стресу та підвищити їх адаптивні можливості. Ініціативи можуть включати психологічну підтримку, організацію тренінгів з управління стресом, забезпечення інформацією про ресурси та допомогу, а також створення можливостей для соціальної підтримки.

Крім того, важливо пам'ятати, що кожен студент – унікальна особистість і може вибирати власні копінг-стратегії. Рекомендується індивідуальний підхід та обговорення зі студентами найбільш підходящих стратегій для кожного з них.

### Висновки до Розділу 1

У сучасному світі студенти стикаються з різноманітними стресовими ситуаціями, та важливо мати ефективні інструменти для їх подолання. Серед різних підходів до цього питання виділяють три основні типи копінг-стратегій, які можуть бути використані для подолання труднощів: проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та соціально-орієнтовані.

Проблемно-орієнтовані стратегії спрямовані на активне вирішення проблеми. Це включає у себе збір інформації, аналіз ситуації та прийняття обґрунтованих рішень.

Емоційно-орієнтовані стратегії, зі свого боку, орієнтовані на управління емоціями і почуттями, наприклад, за допомогою релаксації чи переосмислення подій.

Соціально-орієнтовані стратегії передбачають підтримку від інших людей, наприклад, друзі, сім'ї чи консультантів.

Використання копінг-стратегій важливе для студентів, оскільки вони допомагають керувати рівнем стресу, отримувати соціальну підтримку та адаптуватися до змін. Навчання в умовах воєнного стану може призводити до додаткових стресорів, таких як загроза для життя, втрати та відсутність доступу до освіти.

Забезпечення соціальної підтримки, психологічної допомоги та створення можливостей для навчання, включаючи дистанційні методи, стає ключовим елементом успішної адаптації студентів до воєнного стану. Розуміння різноманітності копінг-стратегій дозволяє студентам ефективно впоратися зі стресовими ситуаціями та подолати труднощі навчання.

Кожна стратегія має свої переваги та обмеження, тому важливо вміти обирати ту, яка найкраще підходить для конкретної ситуації та особистості студента. Адаптація до навчання в умовах військового конфлікту може становити виклик, і тому підтримка психолога та інших фахівців може бути важливою для успішного навчання студентів в умовах стресу та невизначеності.

Отже, розуміння копінг-стратегій та їх застосування – ключовий аспект успішного навчання та підтримки психологічного благополуччя студентів, особливо в умовах викликів та кризи.

## Розділ 2. ПРОЦЕДУРА ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1 Характеристика вибірки

Загальну вибірку склали 89 осіб, що здобувають вищу освіту у Національному аерокосмічному університеті ім. М.Є. Жуковського «ХАІ» на 1-4 курсах.

На підставі результатів дослідження, отриманих за допомогою методики «Адаптованість студентів у ВНЗ» (Т. Д. Дубовицька, А. В. Крилова) було сформовано дві групи здобувачів з низьким та високим рівнями адаптованості до навчання.

Першу групу склали здобувачі з низьким рівнем адаптованості (20 респондентів). Другу групу склали здобувачі з високим рівнем адаптованості (20 респондентів). Вік респондентів – від 18 до 24 років.

### 2.2 Характеристика методів дослідження

Для вирішення завдань та мети, було обрано наступні діагностичні методики:

*Методика «Адаптованість студентів у ВНЗ» (Т. Д. Дубовицька, А. В. Крилова).*

Методика призначена для проведення комплексного аналізу адаптивності студентів у вищих навчальних закладах (ВНЗ) і включає дві ключові шкали: оцінка адаптації до навчальної групи та визначення адаптивності до навчальної діяльності. Цей інструмент дозволяє виявляти студентів, які можуть стикатися з труднощами у процесі адаптації до групового середовища та академічної діяльності.

Згідно з авторським підходом, адаптивність студентів до умов навчання у ВНЗ передбачає наступні ключові характеристики у їхньому поведінковому та діяльнісному спектрі:

1) Забезпечений задовільний психологічний та фізичний стан студента як у навчальних, так і в позанавчальних ситуаціях у закладі вищої освіти.

2) Виявлення студентом прийняття соціальних очікувань та вимог, що пред'являються до нього, а також відповідність його поведінки цим очікуванням та вимогам.

3) Здатність студента сприймати навчальні події у ВНЗ як бажані та спрямовувати їхній розвиток у відповідності з особистими навчальними та життєвими цілями, використовуючи наявні можливості для досягнення успіху.

Ця методика становить ефективний інструмент для оцінки та підтримки адаптації студентів у ВНЗ.

*«Стратегії подолання стресових ситуацій» ( «Strategic Approach to Coping Scale (SACS)» С. Хобфолл.*

С. Хобфолл визначив інноваційну багатоосьову модель "поведінки подолання", що є фундаментом для шкали SACS. Ця модель розглядає поведінку як складний набір стратегій, відображаючи їх тенденції, а не як окремі типи. Основна ідея моделі полягає в розподілі стратегій на основні осі: просоціальна-асоціальна, активна-пасивна, та одну додаткову вісь: пряма-непряма. Ці осі визначають загальні стратегії подолання стресових ситуацій.

Опитувальник включає дев'ять моделей подолання поведінки, таких як асертивна дія, вступ в соціальний контакт, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні (непрямі) дії, асоціальні дії та агресивні дії.

*Опитувальник «Способи совладаючої поведінки» (ССП) Р. Лазарус (R. Lazarus) і С. Фолкман (S. Folkman).* Розроблено для вивчення стратегій подолання труднощів в різних сферах, тест Р. Лазаруса є першою стандартною методикою вимірювання копінга. С. Фолкманом та Р. Лазарусом, адаптований Т.Л. Крюковою, Е.В. Куфтяк, М.С. Замишляевою, він визначає можливість подолання труднощів за допомогою 8 стратегій.

Копінг-тест включає 50 питань для виявлення труднощів у роботі, навчанні, спілкуванні, коханні та інших сферах. Стратегії включають: конфронтація – агресивна реакція на ворожу силу; дистанціювання – зниження значущості та емоційної залученості; самоконтроль – стримування емоцій та високий контроль поведінки; пошук соціальної підтримки – залучення зовнішніх ресурсів; прийняття відповідальності – визнання ролі та відповідальності; втеча-уникнення – реакція у вигляді ухилення чи заперечення; планування рішення проблеми – стратегічне вирішення; позитивна переоцінка – позитивне переосмислення ситуації.

*Методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях CISS» (С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А. Джеймс, М.І. Паркер).* Варіант опитувальника, адаптований Т.Л. Крюковою, пропонує перелік інтелектуальних та поведінкових стратегій у стресових ситуаціях. Цей опитувальник дозволяє виявити переважаючі копінг-стратегії, серед яких:

1) Орієнтація на задачу або проблему – акцент на зміні ситуаційних чинників, які викликають стрес.

2) Емоційно-орієнтована стратегія – спрямована на керування особистими реакціями на стресові ситуації.

3) Уникнення – стратегія, коли особа намагається уникнути взаємодії з реальністю та відкладає вирішення проблем.

4) Соціальне відволікання – прагнення відволіктися від проблем, бути більше серед людей, проводити час з друзями, тощо.

5) Пошук соціальної підтримки – особа звертається за допомогою та підтримкою до свого оточення (сім'ї, друзів та інших значущих осіб) для ефективного вирішення проблеми.

Цей підхід дозволяє глибше розуміти та оцінювати, як люди впорядковують свої стресові реакції та обирають стратегії для подолання труднощів.

Для проведення обробки отриманих результатів у галузі математики та статистики було використано наступні методи: U-критерій Манна-Уїтні, що



дозволяє оцінити відмінності між двома незалежними групами, а також факторний аналіз за допомогою методу головного компонента з поворотом Varimax row, спрямований на визначення впливу різних факторів на отримані дані. Застосування цих методів дозволяє здійснювати більш детальний та комплексний аналіз дослідження, щоб визначити статистичні відмінності та взаємозв'язки між різними змінними.

Аналіз математично-статистичних показників проводився за допомогою статистичного пакету SPSS версії 13.0.

### Розділ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ІНТЕРПРЕТАЦІЯ

#### 3.1 Особливості копінг-стратегій у здобувачів вищої освіти з високим рівнем адаптованості до навчального процесу

У даному розділі буде проведено аналіз та розкрито особливості копінг-стратегій серед здобувачів вищої освіти, які володіють високим рівнем адаптованості до навчального процесу. Ми спробує виявити та детально описати ті стратегії, які ця група студентів використовує для ефективного подолання труднощів, пов'язаних із вивченням на вищому навчальному закладі.

Задля вирішення цієї мети, використовуємо методика «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолл. У Таблиці 3.1 представлені результати ступеня вираженості стратегій серед студентів з високим рівнем адаптації. Ми провели аналіз балів за кожною шкалою, визначивши середнє значення вибірки для кожної шкали. Відповідно до ключа, ми встановили ступінь вираженості для кожної конкретної шкали.

Таблиця 3.1

Ступінь вираженості стратегій подолання стресу студентами з високим рівнем адаптації

<b>Стратегії подолання</b>	<b>Моделі поведінки</b>	<b>Ступінь вираженості моделі подолання</b>
Пасивна	Уникнення	Середній
Асоціальна	Агресивні дії	Низька
Активна	Асертивна дія	Висока
Просоціальна	Пошук соціальної підтримки	Середня
Пасивна	Обережні дії	Низька
Пряма	Імпульсивні дії	Середня
Непряма	Маніпулятивні дії	Середня
Асоціальна	Асоціальні дії	Низька

<b>Стратегії подолання</b>	<b>Моделі поведінки</b>	<b>Ступінь вираженості моделі подолання</b>
Просоціальна	Вступ до соціального контакту	Середня

В таблиці 3.1 ми можемо бачити, що самі високі бали здобувачі вищої освіти з високим рівнем адаптації набрали за активною стратегією «Асертивна дія». Згідно результатів, асертивна дія передбачає активність та конструктивність в управлінні стресовими ситуаціями. Студенти, які ефективно адаптуються, можуть бути здатні до конструктивного конфронтування проблем та виявляти рішучість. Така стратегія може свідчити про гнучкість і здатність адаптуватися до нових умов та викликів. Студенти можуть впевнено виступати за свої інтереси, при цьому не порушуючи соціальні норми.

Низьку ступінь вираженості респонденти цієї групи набрали за шкалами «Агресивні дії», «Обережні дії», «Асоціальні дії». Все це може нам казати про те, що студенти з високим рівнем адаптації дотримуються соціальних норм та взаємозв'язків, навіть у складних умовах військового конфлікту, вони мають гнучкість і все ж не обирають стратегії подолання стресу, які б не допомагали вирішувати проблеми.

Отже, студенти з високим рівнем адаптації в умовах війни, які демонструють активний та позитивний підхід до подолання стресу, мають тенденцію використовувати ефективні та соціально прийнятні стратегії. Їхня здатність до адаптації, вирішення проблем та збереження соціальних зв'язків може бути важливою складовою їх успіху в умовах військових дій.

Для оцінки переважаючих стратегій копінгу також використовувався метод з опитувальником "Способи совладаючої поведінки" від Р. Лазаруса та С. Фолкмана. Ця техніка дозволяє дослідити та порівняти способи, якими люди впораються з труднощами, зокрема в контексті їхньої адаптації до умов війни. За допомогою цього інструменту було складено графік середніх показників використання стратегій копінгу в групі з високим рівнем адаптованості (рис. 3.1).

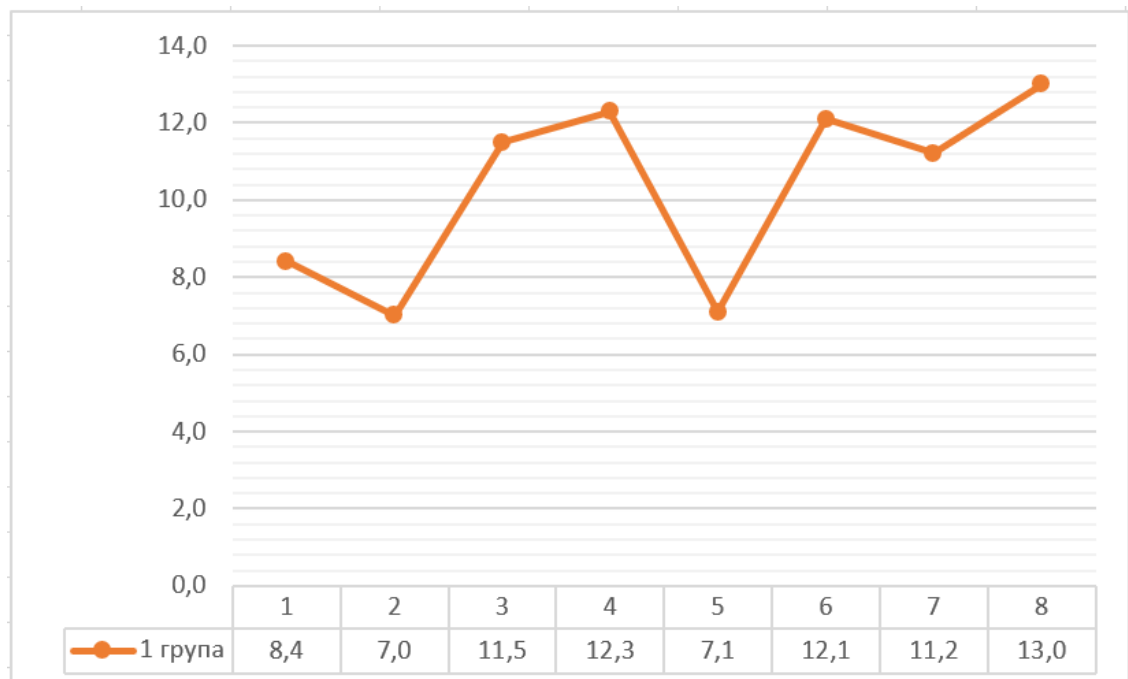
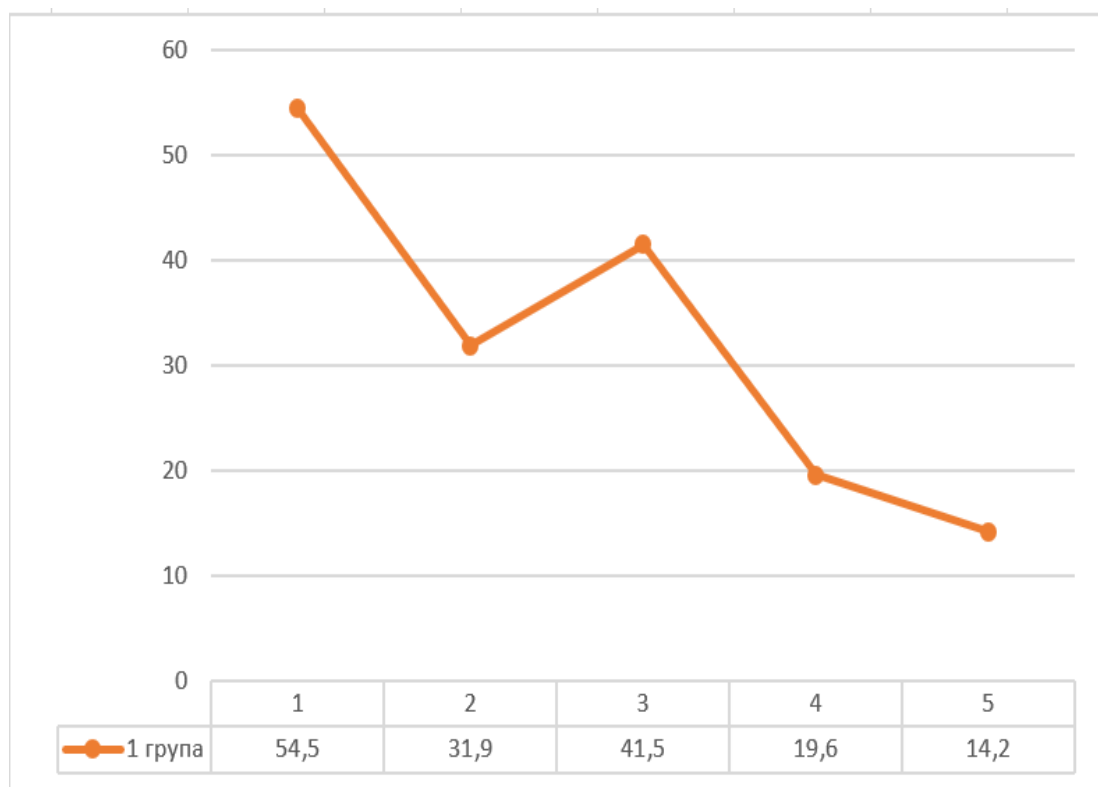


Рис. 3.1 Середні бали домінуючих копінг-стратегій у студентів з високим рівнем адаптації: 1 – конфронтація; 2 – дистанціювання; 3 – самоконтроль; 4 – соціальна підтримка; 5 – відповідальність; 6 – втеча; 7 – планування; 8 – переоцінка

У цій групі респондентів найбільш характерні стратегії подолання, що переважають, включають копінг соціальної підтримки (середній показник 12,2 бали), планування (середній показник 12,3 бали) і переоцінки (середній показник 13 балів). Менш виражені стратегії включають дистанціювання (низький показник 7 балів) та відповідальність (середній показник 7,1 бали).

Ці результати можна трактувати як вказівник на те, що студенти цієї групи виявляють високий рівень застосування стратегій соціальної підтримки та планування у стресових ситуаціях, що може свідчити про їхню тенденцію звертатися до соціальних ресурсів для підтримки та ретельно планувати свої дії. З іншого боку, менше активно використовують стратегії дистанціювання та відповідальності, що може вказувати на меншу схильність відділятися від проблеми чи приймати повну відповідальність за її розв'язання.

За допомогою методики "Копінг-поведінка в стресових ситуаціях CISS" (розробники: С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А. Джеймс, М.І. Паркер) був створений



графік, який відображає середні значення використання копінг-стратегій у групі з високим рівнем адаптації (рис. 3.2).

Рис. 3.2 Середні показники копінг-стратегій у групі здобувачів вищої освіти з високим рівнем адаптованості: 1 – проблемно-орієнтовний копінг; 2 – емоційно-орієнтовний копінг; 3 – уникнення; 4 – відволікання; 5 – соціальна підтримка

На рисунку 3.2 відображено, що в першій групі спостерігається вищий рівень "Проблемно-орієнтованого копінгу" - 54,5 бали (середній рівень). Показник "Уникнення" знаходиться на середньому рівні, складаючи 41,5 балів. Найменше виражений є "Копінг соціальної підтримки" з результатом 14,2 бали.

Аналізуючи ці дані, можна зробити висновок, що учасники першої групи проявляють високу схильність до вирішення проблем та орієнтації на їх вирішення. У той час як стратегії уникнення та соціальної підтримки виявляються менш вираженими. Це може свідчити про те, що члени цієї групи виявляють більшу

самостійність у подоланні труднощів та менше покладаються на зовнішню підтримку.

### 3.2 Особливості копінг-стратегій у здобувачів вищої освіти з низьким рівнем адаптованості до навчального процесу

У цьому розділі ми розглянемо та дослідимо особливості копінг-стратегій, що використовуються здобувачами вищої освіти із низьким рівнем адаптованості до навчального процесу.

Для вирішення цього завдання використана методика «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолл. Результати представлені у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Ступінь вираженості стратегій подолання стресу студентами з низьким рівнем адаптованості до навчального процесу

<b>Стратегії подолання</b>	<b>Моделі поведінки</b>	<b>Ступінь вираженості моделі подолання</b>
Пасивна	Уникнення	Висока
Асоціальна	Агресивні дії	Середня
Активна	Асертивна дія	Низька
Просоціальна	Пошук соціальної підтримки	Середня
Пасивна	Обережні дії	Середня
Пряма	Імпульсивні дії	Висока
Непряма	Маніпулятивні дії	Середня
Асоціальна	Асоціальні дії	Середня
Просоціальна	Вступ до соціального контакту	Низька

В таблиці 3.2 дані показники, що говорять про високу ступінь вираженості моделі подолання у шкалах «Уникнення» та «Імпульсивні дії»; низька вираженість у шкалах «Асертивна дія» та «Вступ до соціального контакту».

Можемо зробити висновок, що студенти з низьким рівнем адаптації в умовах війни, шляхом виражених уникнення та імпульсивних дій, можуть виявляти тенденції до втрати ініціативи та активного участі в соціальному житті. Водночас, обмежене виявлення асертивної дії та вступу в соціальний контакт може свідчити про відсутність ефективних стратегій саморегулювання та взаємодії з оточуючими.

Для виявлення домінуючих стратегій використовуємо опитувальник «Способи совладаючої поведінки» Р. Лазаруса і С. Фолкмана. Він допоміг виявити особливості копінг-стратегій у групі здобувачів вищої освіти з низьким рівнем адаптованості до умов війни (рис. 3.3).

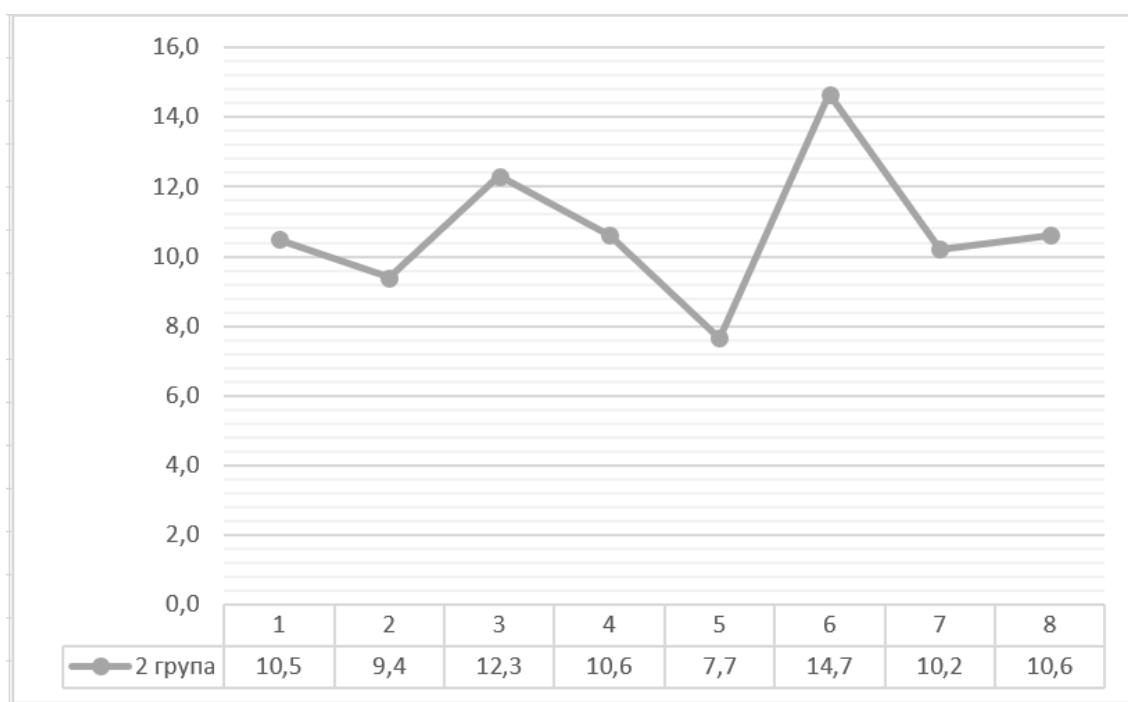


Рис. 3.3 Середні бали копінг-стратегій у групах низьким рівнем адаптованості: 1 – конфронтація; 2 – дистанціювання; 3 – самоконтроль; 4 – соціальна підтримка; 5 – відповідальність; 6 – втеча; 7 – планування; 8 – переоцінка

Згідно рисунку 3.3 ми бачимо, що студенти з низьким рівнем адаптованості частіше використовують копінги «Самоконтролю» та «Втечі». Найменш вираженим став копінг «Відповідальності».

Студенти із низьким рівнем адаптованості можуть відчувати брак контролю над ситуацією, і самоконтроль стає для них зручним способом зменшення тривожності та стресу. Вибір стратегії "втечі" може впливати із бажання уникнути

стресових ситуацій чи ситуацій, які вони сприймають як непередбачувані та непередбачувані. Самоконтроль та втеча можуть представляти собою менш навантажливі шляхи подолання стресу, оскільки вони можуть забезпечувати тимчасове полегшення, навіть якщо це не є довгостроковим рішенням. Респонденти можуть більше покладатися на зовнішні чинники замість внутрішніх ресурсів, таких як відповідальність та активна участь у подоланні проблем.

Розглянемо результати дослідження методики «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях CISS» С. Нормана, Д.Ф. Ендлера, Д.А. Джеймса, М.І. Паркера на рисунку 3.4.

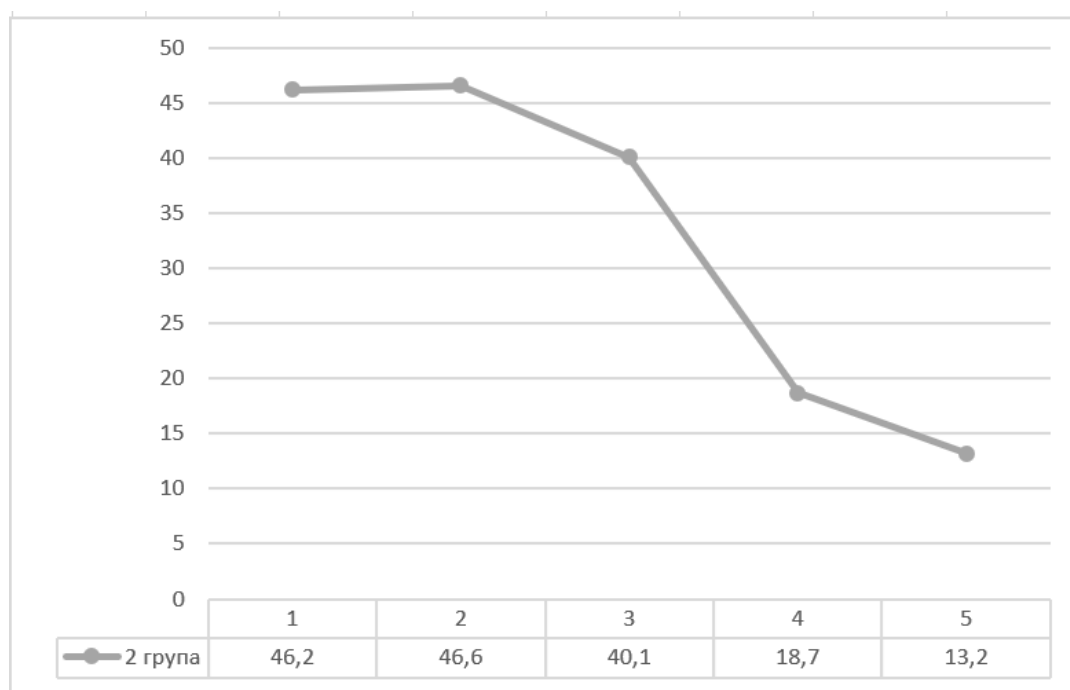


Рис. 3.4 Середні бали використання копінг-стратегій у групах низьким рівнем адаптованості до навчального процесу: 1 – проблемно-орієнтовний копінг; 2 – емоційно-орієнтовний копінг; 3 – уникнення; 4 – відволікання; 5 – соціальна підтримка

На рисунку 3.4 позначено, що у другій групі превалює «Проблемно-орієнтовний» та «Емоційно-орієнтовний» копінг. Найменшу суму балів має копінг «Соціальної підтримки».

Студенти із низьким рівнем адаптованості можуть переважно вірити в вирішення проблеми самостійно. Вибір стратегій "Емоційно-орієнтованого"



копінгу може свідчити про великий емоційний вплив стресу на цих студентів. Вони можуть шукати способів емоційного вивільнення та зменшення стану тривоги чи невпевненості. Низька використання стратегії "Соціальна підтримка" може відображати боязнь чи невпевненість у відносинах з іншими, можливий страх перед відкриттям власних труднощів. Ці студенти можуть відчувати себе відокремленими від інших, що може призвести до меншого використання стратегій, пов'язаних із соціальною підтримкою.

Отже, обрані копінг-стратегії свідчать про те, що студенти із низьким рівнем адаптованості намагаються активно впливати на свою ситуацію, зосереджуючись на вирішенні проблем та власних емоцій. Однак низьке використання стратегій соціальної підтримки може вказувати на потребу в розвитку соціальних навичок та підтримці від спільноти.

### 3.3 Відмінності у копінг-стратегіях між групами здобувачів вищої освіти з різним рівнем адаптованості до навчального процесу

Завдання цього підрозділу було виявити відмінності у копінг-стратегіях між групами здобувачів вищої освіти з високим та низьким рівнем адаптованості до навчального процесу.

Використавши методику «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолл у показниках між двома групами значущих відмінностей виявлено не було.

Дослідивши опитувальник «Способи совладаючої поведінки» Р. Лазаруса (R. Lazarus), С. Фолкмана (S. Folkman) та використавши математико-статистичний критерій – U-критерій Манна-Уїтні було виявлено наступні відмінності, які відображені на таблиці 3.3.

Відмінності у показниках совладаючої поведінки між групами з високим (група 1) та низьким (група 2) рівнем емоційної зрілості

Шкала	Сума рангів (група 1)	Сума рангів (група 2)	U-критерій	Рівень значущості (p≤)
Конфронтація	449	498	171	0,147
Дистанціювання	419,5	537,5	<b>143,5</b>	<b>0,031</b>
Самоконтроль	487,5	461,5	<b>213,5</b>	<b>0,667</b>
Соціальна підтримка	571,5	377,5	<b>173,5</b>	<b>0,156</b>
Відповідальність	460,5	465,5	<b>184,5</b>	<b>0,372</b>
Втеча	412,5	521,5	<b>148,5</b>	<b>0,026</b>
Планування	584	342	<b>132</b>	<b>0,032</b>
Переоцінка	608,5	326,5	<b>127,5</b>	<b>0,012</b>

Примітка: жирним шрифтом виділено значущі відмінності

З результатів аналізу у таблиці 3.3 виокремлюються статистично значущі відмінності в параметрах «Дистанціювання» та «Втеча», що виявилось характерним для представників другої групи. Цей висновок вкладається в контекст нашого розуміння того, що здобувачі вищої освіти з низьким рівнем адаптованості можуть некомпетентно регулювати свої емоції та невдачею справлятися з навіяним стресом. Вибір таких копінг-стратегій може бути пов'язане з тим, що в проблемних ситуаціях ці студенти виявляють труднощі у зниженні значущості проблеми, віддаленні від емоційного завантаження, відмові визнавати існування проблеми та, як наслідок, виборі стратегії "Втеча".

У представників першої групи помітно виражені показники «Планування» та «Переоцінка», що, за нашим розумінням, свідчить про більш раціональний підхід здобувачів вищої освіти з високим рівнем адаптованості до подолання стресових

ситуацій. Схильність до використання стратегії «Планування» може вказувати на те, що студенти із високим рівнем адаптованості мають розвинені навички планування та стратегічного мислення. Вони здатні аналізувати ситуацію, визначати мету та розробляти конкретні кроки для її подолання. Такі студенти мають позитивний підхід до переосмислення ситуацій. Вони можуть шукати позитивні сторони навіть у трудних ситуаціях, що допомагає їм зменшити рівень стресу та докладати зусиль для подолання труднощів.

Задля визначення розбіжностей копінг-механізмів у двох групах було використано U-критерію Манна-Уїтні та методики «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях CISS», результати яких представлено в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Відмінності у показниках копінг-поведінки між двома групами

Шкала	Сума рангів (група 1)	Сума рангів (група 2)	U- критері й	Рівень значущості (p≤)
Проблемно-орієнтовний	531,5	234,5	<b>115,5</b>	<b>0,004</b>
Емоційно-орієнтовний	352	594	<b>87</b>	<b>0,001</b>
Уникнення	537,5	419,5	209,5	0,700
Відволікання	503,5	451,5	229,5	0,961
Соціальна підтримка	578,5	387,5	167,5	0,127

Примітка: жирним шрифтом виділено значущі відмінності

З аналізу таблиці 3.4 видно, що існують статистично значущі відмінності в показниках «Проблемно-орієнтованого копінгу» та «Емоційно-орієнтованого копінгу» між двома групами студентів. Здобувачі вищої освіти з високим рівнем адаптованості до навчання в умовах війни виявили більшу схильність до

використання стратегій «Проблемно-орієнтованого копіngu». Це може свідчити про їхню готовність та здатність системно аналізувати та вирішувати проблеми, зокрема пов'язані із навчанням під час воєнних умов. Вони шукають конкретні та раціональні стратегії для подолання труднощів, що виникають у зв'язку з воєнними умовами. Такий підхід може ґрунтуватися на їхньому бажанні знаходити практичні вирішення ситуацій.

Студенти із низьким рівнем адаптованості, натомість, виявили більшу тенденцію до використання стратегій «Емоційно-орієнтованого копіngu». Це може вказувати на те, що вони віддають перевагу вираженню своїх емоцій та шукають підтримку у власних почуттях та переживаннях. Використання «Емоційно-орієнтованого копіngu» може бути засобом самовираження та виведення емоцій, що є нормальною реакцією на стресові ситуації. Вони можуть віддавати перевагу стратегіям, що дозволяють їм висловлювати та виробляти емоції, ніж активно вирішувати проблеми.

Отже, аналіз копіng-стратегій вказує на різноманітність підходів до подолання стресових ситуацій серед студентів в умовах війни. Ті, хто мають високий рівень адаптованості, активно використовують проблемно-орієнтовані стратегії, в той час як ті, хто мають низький рівень адаптованості, більше спрямовані на виявлення та вираження емоцій. Ці відмінності можуть впливати на їхню загальну ефективність у подоланні труднощів та адаптації до навчання в умовах війни.

#### 3.4 Факторна структура копіng-поведінки у здобувачів вищої освіти з різним рівнем адаптованості до навчального процесу

Для аналізу структурних особливостей копіng-стратегій у здобувачів вищої освіти, було проведено диференціацію та розкриття факторів, які виявлені у психодіагностичних методиках, таких як «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях CISS», «Стратегії подолання стресових ситуацій» від С. Хобфолла, а також «Способи совладаючої поведінки» від Р. Лазаруса та С. Фолкмана.

В ході факторизації було детально вивчено показники цих психодіагностичних методик, виокремлюючи ключові аспекти, які визначають кожен з механізмів подолання стресу. Цей підхід дозволив нам краще розуміти структурні відмінності та особливості, які притаманні кожній групі копінг-стратегій. Результати даного аналізу подані нижче у таблицях 3.5 та 3.6.

Таблиця 3.5

Факторна структура копінг-механізмів у здобувача вищої освіти з високим рівнем адаптованості

№ з/п	Назва фактору	Елементи фактору	Вага фактору (%)
1.	«Емоційна відповідальність»	Планування (-0,543) Соціальна підтримка (0,476) Орієнтація на емоції (0,83) Відповідальність (0,714) Конфронтація (0,432) Втеча (0,682)	25,38%
2.	«Раціональна переоцінка»	Орієнтація на проблему (0,803) Планування (0,501) Соціальна підтримка (0,74) Переоцінка (0,895)	20,42%
3.	«Відволікання»	Уникнення (0,913) Соціальна підтримка (0,703) Відволікання (0,79) Втеча (0,429)	13,21%
4.	«Свідоме дистанціювання»	Самоконтроль (0,815) Дистанціювання (0,807) Втеча (0,423)	8,76%

Перший фактор з вагою 25,38% має назву «емоційна відповідальність» та є біполярним. В цей фактор входять наступні показники: планування, соціальна

підтримка, орієнтація на емоції, відповідальність, конфронтація, втеча. Така особистість проявляє високий рівень організації та стратегічного мислення. Вона активно використовує планування як інструмент для передбачення можливих труднощів і вирішення проблем. Здатність звертатися до оточуючих для допомоги і підтримки є важливим елементом. Ця особистість вміло будує соціальні зв'язки і розуміє, що підтримка від інших може сприяти подоланню стресу. Вона володіє навичками саморегуляції та усвідомлення власних емоцій. Це дозволяє їй ефективно взаємодіяти з власними почуттями та реагувати на стресові ситуації. Особистість виявляє високий рівень відповідальності за свої дії та вирішення проблем. Вона не ухиляється від відповідальності і ставить перед собою завдання вирішувати труднощі. Здатність ставитися до проблем з визначеністю і вирішувати їх на пряму допомагає цій особистості ефективно протистояти викликам. Здатність взяти перерву або відсунути від стресової ситуації на короткий час може слугувати методом відновлення емоційної рівноваги.

Фактор «Раціональна переоцінка» став другим, є монополярним та важить 20,42%. Сюди входять такі показники: орієнтація на проблему, планування, соціальна підтримка, переоцінка. Ця особистість характеризується здатністю чітко визначати та аналізувати проблеми, які виникають в умовах війни. Вона спрямована на пошук конкретних рішень та знаходження ефективних стратегій подолання труднощів. Здатність до систематичного планування дозволяє цій особистості передбачати можливі ризики та розробляти конкретні дії для їх вирішення. Вона ставить перед собою завдання раціонально підходити до управління стресом та викликами. Особистість з високим рівнем адаптованості розуміє важливість соціальної підтримки в умовах війни. Вона вміло взаємодіє з оточуючими, звертається за допомогою та вміє надавати її іншим. Здатність переглядати ситуацію та переоцінювати її в світлі позитивних аспектів є важливою частиною стратегії цієї особистості. Вона прагне знаходити позитиви навіть в трудних умовах, що допомагає їй підтримувати психологічний баланс.

Третій фактор «Відволікання» має вагу 13,21% та є монополярним. До нього потрапили такі показники: уникнення, соціальна підтримка, відволікання, втеча. Ця

особистість володіє навичками уникнення ситуацій, які можуть викликати стрес чи дискомфорт. Вона уміє обходити труднощі та конфліктні ситуації, спрямовуючи свою увагу на менш стійкі елементи оточуючого середовища. Особистість активно взаємодіє з оточуючими та шукає підтримку у важких ситуаціях. Спроможна ділитися своїми емоціями та думками з іншими, отримуючи підтримку та розуміння. Вона вміє знаходити інші, більш позитивні або цікаві аспекти життя для відволікання уваги від проблем. Особистість використовує стратегію втечі для того, щоб віддалитися від негативних ситуацій або емоційного напруження. Вона може звертатися до занять чимось, що надає їй відчуття безпеки та комфорту.

Фактор «Свідоме дистанціювання» є монополярним з вагою 8,76%. До цього фактора входять: самоконтроль, дистанціювання і втеча. Ця особистість володіє високою самодисципліною та здатністю регулювати свої емоції та реакції на стресові ситуації. Вона може ефективно керувати своїм поведінковим відгуком на труднощі, зосереджуючись на розумних та обдуманих діях. Особистість використовує стратегію дистанціювання для того, щоб не дозволити емоціям переважити раціональний підхід до проблем. Вона може виробляти об'єктивну точку зору, дивлячись на ситуацію з відстані, що дозволяє зберігати спокій та чіткість у вирішенні завдань. Використання стратегії втечі свідчить про здатність особистості визнавати ситуації, коли необхідно відпустити, відпочити чи відволіктися від негативного впливу. Особистість може виявляти творчий підхід до вирішення проблем, відволікаючись на інші справи чи захоплення.

Ці копінг-стратегії допомагають особистості зберігати емоційний баланс та ефективно подолувати труднощі в умовах війни під час навчання. Здатність до самоконтролю, дистанціювання та втечі може сприяти не лише успішному подоланню стресу, а й підтримці психічного здоров'я та продуктивності в умовах вищої освіти під час невпевненості та напруження військових подій.

Далі ми розглянемо результати факторного аналізу у групі здобувачів вищої освіти з низьким рівнем адаптованості до навчання в умовах війни (таблиця 3.6).

Факторна структура копінг-поведінки у здобувача вищої освіти з низьким рівнем адаптованості

№ з/п	Назва фактору	Елементи фактору	Вага фактору (%)
1.	«Втеча від проблеми»	Втеча (0,935) Конфронтація (0,742) Відволікання (0,637) Орієнтація на емоції (0,584) Уникнення (0,523) Дистанціювання (0,624)	36,11%
2.	«Самоконтроль»	Самоконтроль (0,861) Планування (0,925) Відповідальність (0,501) Соціальна підтримка (0,423) Орієнтація на проблему (0,425) Дистанціювання (0,422) Переоцінка (0,7)	20,7%
3.	«Потреба у соціальній підтримці»	Соціальна підтримка (0,836) Уникнення (0,741) Орієнтація на проблему (0,665) Переоцінка (0,548) Соціальна підтримка (0,537) Відволікання (0,485)	15,72%
4.	«Емоційна відповідальність»	Відповідальність (0,742) Орієнтація на емоції (0,604) Соціальна підтримка (0,411)	12,16%

Перший фактор має назву «Втеча від проблеми», є монополярним з вагою 36,11%. До цього фактору увійшли наступні показники: втеча , конфронтація,



відволікання, орієнтація на емоції, уникнення, дистанціювання. Така особистість має тенденцію уникати або утікати від проблем та стресових ситуацій, намагаючись уникнути їх впливу. Втікаючи від проблем, вона може відчувати тимчасове полегшення, але це може заважати вирішенню проблеми в подальшому. Особистість використовує стратегію конфронтації, виражаючи свої власні думки та почуття в ситуаціях стресу чи конфлікту. Проте, це може призводити до конфліктів та ускладнювати взаємодію з іншими. Використовує відволікання як засіб втекти від стресових ситуацій, фокусуючись на інших завданнях чи розвагах. Однак, це може призвести до втрати концентрації на основних завданнях та уникнення їх вирішення. Схильна виявляти свої емоції та реагувати на стресові ситуації відчуттями, а не розумовим аналізом. Це може впливати на прийняття рішень та здатність ефективно подолувати труднощі. Особистість може знаходитися в стані постійної оборони, що ускладнює адаптацію до навчального процесу в умовах війни та може призвести до додаткових труднощів у навчанні та особистісному розвитку.

Фактор «Самоконтроль» монополярний, важить 20,7%. До нього входять: самоконтроль, планування, відповідальність, соціальна підтримка, орієнтація на проблему, дистанціювання, переоцінка. Особистість може виявляти неефективний самоконтроль, оскільки невміло регулює свої емоції та не може адекватно впливати на внутрішній стан. Використання стратегії планування може бути обмеженим або неадекватним, що ускладнює адаптацію до стресових ситуацій. Такі люди можуть взаємодіяти і сприяти формуванню негативних реакцій на стрес, а також обмежувати здатність до конструктивного подолання труднощів.

«Потреба у соціальній підтримці» третій фактор з вагою 15,72% є монополярним. В нього потрапили такі показники: соціальна підтримка, уникнення орієнтація на проблему, переоцінка, відволікання. Не маючи можливості спиратися на себе і свої можливості така особистість прибігає до соціальної поведінки, оскільки залежить від підтримки оточуючих та ставить високі очікування до близьких. Уникнення конфліктів та унікальні спроби відволікання можуть свідчити про небажання особистості брати активну участь у розв'язанні проблем.

Застосування подібних стратегій може бути викликаним нестабільністю емоцій та недостатнім досвідом управління стресом.

Останній фактор має назву «Емоційна відповідальність» та включає в себе такі показники: відповідальність, орієнтацію на емоції, соціальну підтримку. Має вагу 12,16% та є монополярним. Особа може перебільшувати свою роль у рішенні проблем та неадекватно відчувати відповідальність за ситуації, навіть якщо це перевищує її можливості. Індивід може мати труднощі в емоційному регулюванні, що призводить до переживання стресу більш інтенсивно. Особа може відчувати відсутність або низький рівень соціальної підтримки, що ускладнює їй подолання труднощів. Ці особливості можуть бути пов'язані з низькою емоційною стабільністю, невпорядкованістю в управлінні стресом та відчуттям соціальної ізоляції.

## ВИСНОВКИ

1. Проаналізовано теоретичні аспекти дослідження стратегій копіngu у здобувачів вищої освіти з різними рівнями адаптованості до навчання в умовах воєнного конфлікту. У психологічній літературі розрізняють декілька видів копіng-стратегій: проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та соціально-орієнтовані. Ключові аспекти копіng-стратегій здобувачів під час навчання включають рівень стресу, соціальну підтримку, управління емоціями та адаптацію до змінливих умов. Проблема адаптованості здобувачів до навчання в умовах воєнного стану пов'язана із додатковими стресорами, такими як загроза для життя, втрати, обмежений доступ до освіти та відсутність комунікації. Забезпечення успішної адаптації передбачає соціальну підтримку, психологічну допомогу та створення можливостей для отримання освіти, зокрема, через дистанційне навчання.

2. Визначено особливості копіng-стратегій у здобувачів вищої освіти із високим рівнем адаптованості до навчання. За середніми показниками встановлено, що в даній групі досліджуваних із високим рівнем адаптованості провідними були наступні копіng-стратегії: асертивна дія, проблемно-орієнтований копіng, копіng планування та соціальної підтримки. Вони демонструють активний та позитивний підхід до подолання стресу, мають тенденцію використовувати ефективні та соціально прийнятні стратегії.

3. Визначено провідні копіng-стратегії у здобувачів вищої освіти з низьким рівнем адаптованості до навчального процесу. Вони обирають емоційно-орієнтований копіng, копіng втечі та соціальної підтримки, що вказує на великий емоційний вплив стресу на цих студентів. Здобувачі вищої освіти з низьким рівнем адаптованості до навчального процесу можуть шукати способи емоційного вивільнення та зменшення стану тривоги чи невпевненості, втікають від проблеми та не маючи можливості опиратись на себе, залежать від соціальної підтримки.

4. Виявлені відмінності в копіng-поведінці між групами здобувачів вищої освіти з високим та низьким рівнями адаптованості. У першій групі спостерігається переважання стратегій "Планування" та "Переоцінка", тоді як у другій групі більш

виражені "Дистанціювання" та "Втеча". Вважаємо, що це пов'язано з тим, що здобувачі з високим рівнем адаптованості обирають копінги, спрямовані на продуктивне подолання стресових ситуацій. На відміну від них, здобувачі з низьким рівнем адаптованості більше піддаються впливу своїх емоцій, що може збільшувати рівень стресу; вони віддають перевагу втечі від проблеми, а не її вирішенню.

5. Визначено факторну структуру копінг-поведінки у здобувачів вищої освіти з різним рівнем адаптованості до навчального процесу. У першій групі з високим рівнем адаптованості було виявлено чотири ключові фактори: "Емоційна відповідальність", що включає в себе регулювання емоцій, відчуття відповідальності за вирішення проблем, та використання зовнішніх ресурсів; "Раціональна переоцінка", що характеризується акцентуванням на раціональних методах розв'язання проблем та баченням їх як засобу особистісного розвитку; "Відволікання", визначається униканням стресу для зменшення його впливу та важливістю отримання соціальної підтримки; "Свідоме дистанціювання", що включає відсунення від проблеми та концентрацію на власній стратегії поведінки.

У другій групі з низьким рівнем адаптованості було виявлено чотири основні фактори: "Втеча від проблеми", що характеризується імпульсивними діями, що не сприяють вирішенню проблеми та відволіканням від неї; "Самоконтроль", що включає в себе контроль емоцій, знецінення переживань, недооцінка значущості та можливості дієвого подолання проблеми; "Потреба у соціальній підтримці", яка проявляється в надмірних очікуваннях від оточуючих, інфантильній поведінці; "Емоційна відповідальність", що означає невміння подолати натиск стресу, прискіпливе ставлення до себе та необхідність соціальної підтримки.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Александров, Ю. В. Проблема копінг-стратегії в ситуації неуспіху / Ю. В. Александров // Особистість, суспільство, закон: тези доп. учасників міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. пам'яті проф. Бочарової С. П. – Харків, 2019. – С. 11–15.
2. Басиста, Д. І. Оптимізм як чинник психологічного здоров'я / Д. І. Басиста, Л. В. Драгола // Актуальні проблеми природничих та гуманітарних наук у дослідженнях молодих учених «Родзинка – 2018» / XX Всеукраїнська Наукова Конференція Молодих Учених, 2018. – С. 304–306.
3. Березовська, Л. І. Психологічні аспекти адаптації студентів до закладу вищої освіти / Л. І. Березовська // Мукачєво-Київ : РВВ МДУ, 2018. – Том 1. Вип. 1. – С. 20–27.
4. Білякович, М. О. Адаптація студентів першого курсу до навчання в університеті / М. О. Білякович, О. К. Грищук, Г. А. Філіпова // Вісник Національного транспортного університету, 2012. – № 26(1). – С. 13–19.
5. Бохонкова, Ю. О. Соціально-психологічна адаптація першокурсників до умов вищих навчальних закладів: монографія / Ю.О.Бохонкова // Луганськ: Східноукр. нац. ун-т ім. В.Даля, 2011. – 199 с.
6. Вайноренє, І. П. Когнітивно-структурна і пропозиційно-змістова складові каузальної домінанти “Ефект” в англomовному й україномовному психологічному дискурсі / І. П. Вайноренє // Закарпатські філологічні студії : науковий журнал/ голов. ред. І. М. Зимомря. – Ужгород : Видавничий дім "Гельветика", 2019. – Т. 2.– Вип. 9. – С. 78–83.
7. Василенко, М. М. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – 2009. – Том 11. – Ч. 7. - С. 95-107.
8. Войцєховська, О. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості / О. Войцєховська, Г. Закалик // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2016. – № 2. – С. 95-104.

9. Джаббарова, Л. В. Сучасна когнітивно-поведінкова терапія // Соціально-гуманітарний вісник. Харків: СГ НТМ «Новий Курс», 2020. – №3. – С. 53
10. Дубовицкая, Т. Д. Методика исследования адаптированности студентов в вузе / Т. Д. Дубовицкая, А. В. Крылова // Психологическая наука и образование. 2010. – Том 2. – № 2.
11. Дубчак, Г. М. Аналіз стратегій копінг-поведінки сучасних студентів. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2018. – Том 5. Вип. 18. – С. 56–64.
12. Жарікова, С. Б. Психологічне благополуччя та проактивне подолання у студентів-першокурсників / С. Б. Жарікова // Теорія і практика сучасної психології: зб. наук. пр. Класичного приват. ун-ту. – Херсон : Вид. дім «Гельветика», 2020. – Т. 1, № 6. – С. 56–62.
13. Карамушка, Л. М. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації / Л. М. Карамушка, Ю. С. Снігур // Збірник наук. пр. Ін-ту психології іму. Г. С. Костюка НАПН України. – 2020. – Вип 55. – С. 23-30.
14. Карпенко, Є. В. Самоактуалізація і адаптація: від конфронтації до кооперації: монографія / Є. В. Карпенко. – Івано-Франківськ : Нова Зоря, 2013. – 271 с.
15. Коваленко, А. Б. Особистісний потенціал в опануванні важких життєвих ситуацій: проактивна взаємодія з середовищем / А.Б. Коваленко, Н.В. Родіна // Вісник Одеського національного університету. – 2010. – Вип.14 (17). – С. 54–65.
16. Ковальчук, В. І. Психологічні особливості використання копінг-стратегій в студентському віці / В. І. Ковальчук, Н. В. Фролова // Український психолого-педагогічний науковий збірник. – 2022. № 25. – С. 31–34.
17. Кузнецов, О. Релігійні копінг-стратегії як фактор осмисленості життя та психологічного благополуччя майбутніх психологів / О. Кузнецов, З. Шайхлісламов // Вісник ХНПУ імені ГС Сковороди «Психологія». – 2022. Вип. 65. – С. 138–153.

18. Левченко, М. Особливості соціальної адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану // Актуальні питання гуманітарних наук : міжвузівський зб. наук. праць молодих вчених Дрогобицького держ. пед. ун-ту імені Івана Франка. Дрогобич : Видавничий дім «Гельветика», – 2022. Том 2. Вип. 52. – С. 185–192.

19. Ляшин, Я. Є. Копінг як вихід із ситуації конфлікту // Проблеми сучасної психології. – 2016. Вип. 31. – С. 156–169.

20. Мартіросян, М. В. Копінг стратегії професійної стійкості особистості адвоката: дис канд. психол. наук : 19.00.01 / Марина Вікторівна Мартіросян; Східноєвропейський нац. ун-т ім. Лесі Українки. - Луцьк, 2019. - 228 с.

21. Мельник, Р. В. Емоційні особливості і копінг стратегії у осіб юнацького віку : магістерська робота. – Чернівці, 2021. – 92 с.

22. Мовчан, Я. Соціально-особистісна адаптованість як складова лідерського потенціалу студентів / Я. Мовчан // Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія : щоквартальний науково-практичний журнал. – 2017. - № 1. – С. 68-75.

23. Новотна, Г. О. Соціально-психологічна адаптація студентів до навчання в умовах воєнного стану // XIII Міжнародна науково-практична конференція науковців та студентів: тези доповідей. Дніпро, - 2022 р. С. 144–147.

24. Основи психотерапії: навч. посіб / М. І. Мушкевич, С. Є. Чагарна; за ред. М. І. Мушкевич. – Луцьк : Вежа-Друк, 2017. – 420 с.

25. Пічурін, В. В. Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 2. – С. 53–59.

26. Пов'якель, Н. І. Практична психологія професійної адаптації/дезадаптації: навч. посіб / Н. І. Пов'якель, А. Ф. Федоренко. – Київ, 2012. – 330 с.

27. Подлесна, Г. Психологічні чинники адаптації студентів до навчання у ВНЗ // Психологія і суспільство, 2012. – № 3. – С. 119–122.

28. Похлестова, О. Ю. Копінг як функція стресостійкості особистості // Актуальні проблеми психології в закладах освіти. – 2019. Вип. 9. – С. 291–299.
29. Практикум із групової психокорекції: підручник / С. Д. Максименко, О. О. Царькова, О. В. Кочкурова // Мелітополь: Видавничо-поліграфічний центр «Люкс», 2015. – 414 – С. 55
30. Пророк, Н. В. Адаптація, дезадаптація, розлади адаптації: питання термінології / Н. В. Пророк, Л. Г. Царенко, С. Т. Бойко// *Grail Of Science*. 2021. С. 374–475.
31. Психологія: підручник для студентів вищих навч. закладів / під ред. Ю. Л. Трофімова // Київ: Либідь, 2003. – 558 с.
32. Родіна, Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : монографія // Одеса, 2011. – 364 с.
33. Родіна, Н. В. Роль проактивного копінгу в подоланні особистістю життєвої кризи / Н. В. Родіна, Б. В. Бірон // Теорія і практика сучасної психології. 2012. № 4. С. 80–84.
34. Ткачук, Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації : монографія // Ірпінь : Нац. ун-т ДПС України, 2011. 284 с.
35. Фурман, А. В. Психодіагностика особистісної адаптованості // Тернопіль: Економічна думка, 2000. 198 с.
36. Шеленкова, Н. Л. Дослідження копінг-стратегій в процесі адаптації студентів першого року навчання // Науковий вісник ХДУ. Психологічні науки. Херсон, 2019. № 1. С. 72–77.
37. Lazarus, R. Stress, appraisal, and coping. / Folkman S. - New York: 1988. 463 p.
38. Lazarus, R. The concept of coping / Monat A., Lazarus R.S., Folkman S. Stressand Coping. New York: 1991. P. 189–206.
39. Lazarus, R. Stress, appraisal and coping / S. Folkman. - New York : Springer, 1984. - 456 p.
40. Pearlin, L. The structure of coping / Pearlin, L., Schooler C // The journal of health and social behavior. 1978. Vol. 19. No. 1. P. 2–2



## ДОДАТКИ

## ДОДАТОК А

## Методики

«Стратегії подолання стресових ситуацій» ( «Strategic Approach to Coping Scale (SACS)» С. Хобфолл адаптований Н. Е. Водоп'янової, Е. С. Старченкова (2001)

Інструкція: вам пропонуються 54 твердження щодо поведінки в напружених (стресових) ситуаціях. Оцініть, будь ласка, як ви зазвичай робите в даних випадках. Для цього на аркуші відповідей поставте цифру від 1 до 5, яка найбільше відповідає вашим діям. Якщо твердження повністю описує ваші дії або переживання, то поруч з номером питання поставте 5 (відповідь «так, цілком вірно»). Якщо твердження зовсім не підходить вам, тоді поставте 1 (відповідь «ні, це зовсім не так»).

## Питання:

1. У будь-яких складних ситуаціях ви не здаєтеся.
2. об'єднуватися з іншими людьми, щоб разом вирішити ситуацію.
3. Радитесь з друзями або близькими про те, що б вони зробили, опинившись в вашому положенні.
4. Ви завжди дуже ретельно зважає можливі варіанти рішень (краще бути обережним, ніж наражатися на ризик).
5. Ви покладаєтеся на свою інтуїцію.
6. Як правило, ви відкладаєте рішення виниклої проблеми в надії, що вона вирішиться сама.
7. Чи намагаєтеся тримати все під контролем, хоча і не показуєте цього іншим.
8. Ви вважаєте, що іноді необхідно діяти настільки швидко і рішуче, щоб застати інших зненацька.

9. Вирішуючи неприємні проблеми, виходьте з себе і можете наламати чимало дров.

10. Коли хто-небудь з близьких до вас такий несправедливо, ви намагаєтеся вести себе так, щоб вони не відчули, що ви засмучені або ображені.

11. Чи намагаєтеся допомогти іншим при вирішенні ваших загальних проблем.

12. Не соромитесь при необхідності звертатися до інших людей за допомогою або підтримкою.

13. Без необхідності не викладається повністю, вважаючи за краще економити свої сили.

14. Ви часто дивуєтесь, що найбільш правильним є те рішення, яке першим прийшло в голову.

15. Іноді віддаєте перевагу зайняттю чим завгодно, лише б забути про неприємний справі, яке потрібно робити.

16. Для досягнення своїх цілей вам часто доводиться підігравати іншим або підлаштовуватися під інших людей (кілька кривити душею).

17. У певних ситуаціях ви ставите свої особисті інтереси понад усе, навіть якщо це піде на шкоду іншим.

18. Як правило, перешкоди для вирішення ваших проблем або досягнення бажаного сильно виводять вас із себе, можна сказати, що вони просто дратують вас.

19. Ви вважаєте, що в складних ситуаціях краще діяти самому, ніж чекати, коли її будуть вирішувати інші.

20. Перебуваючи у важкій ситуації, ви роздумуєте про те, як би поступили в цьому випадку інші люди.

21. У важкі хвилини для вас дуже важлива емоційна підтримка близьких людей.

22. Чи вважаєте, що у всіх випадках краще сім разів відміряти, перш ніж відрізати.

23. Ви часто програєте через те, що не покладаєтеся на свої передчуття.

24. Ви не витрачаєте свою енергію на вирішення того, що, можливо, саме по собі розсіється.

25. Чи дозволяєте іншим людям думати, що вони можуть вплинути на вас, але насправді ви - міцний горішок і нікому не дозволяєте маніпулювати собою.

26. Чи вважаєте, що корисно демонструвати свою владу і перевагу для зміцнення власного авторитету.

27. Вас можна назвати запальним людиною.

28. Вам буває досить важко відповісти відмовою на будь-чій вимоги або прохання.

29. Ви вважаєте, що в критичних ситуаціях краще діяти спільно з іншими.

30. Ви вважаєте, що на душі може стати легше, якщо поділитися з іншими своїми переживаннями.

31. Нічого не приймаєте на віру, так як вважаєте, що в будь-якій ситуації можуть бути «підводні камені».

32. Ваша інтуїція вас ніколи не підводить.

33. У конфліктній ситуації переконуєте себе та інших, що проблема не вартий і виїденого яйця.

34. Іноді вам доводиться трохи маніпулювати людьми (вирішувати свої проблеми, незважаючи на інтереси інших).

35. Буває дуже вигідно поставити іншу людину в незручне та залежне становище.

36. Ви вважаєте, що краще рішуче і швидко дати відсіч тим, хто не згоден з вашою думкою, ніж тягнути kota за хвіст.

37. Ви легко і спокійно можете захистити себе від несправедливих дій з боку інших, в разі необхідності сказати «ні» в ситуації емоційного тиску.

38. Ви вважаєте, що спілкування з іншими людьми збагатить ваш життєвий досвід.

39. Ви вважаєте, що підтримка інших людей дуже допомагає вам у важких ситуаціях.

40. У важких ситуаціях ви довго готуетесь і вважаєте за краще спочатку заспокоїтися, а потім вже діяти.

41. У складних ситуаціях краще слідувати першому імпульсу, ніж довго зважувати можливі варіанти.

42. По можливості уникаєте рішучих дій, що вимагають великої напруженості і відповідальності за наслідки.

43. Для досягнення своїх заповітних цілей не гріх і трохи напів-вистрибувати.

44. Шукайте слабкості інших людей і використовуйте їх зі своєю вигодою.

45. Грубість і дурість інших людей часто призводять вас в лютю (виводять вас із себе).

46. Ви відчуваєте незручність, коли вас хвалять або говорять компліменти.

47. Чи вважаєте, що спільні зусилля з іншими принесуть більше користі в будь-яких ситуаціях (при вирішенні будь-яких завдань).

48. Ви впевнені, що у важких ситуаціях ви завжди знайдете розуміння і співчуття з боку близьких людей.

49. Ви вважаєте, що у всіх випадках потрібно діяти за принципом «тихіше їдеш, далі будеш».

50. Дія під впливом першого пориву завжди гірше, ніж тверезий розрахунок.

51. У конфліктних ситуаціях віддаєте перевагу знайти будь-які важливі і невідкладні справи, дозволяючи іншим зайнятися вирішенням проблеми або сподіваючись, що час все розставить на свої місця.

52. Ви вважаєте, що хитрістю можна добитися часом більше, ніж діючи безпосередньо.

53. Мета виправдовує засоби.

54. У значимих і конфліктних ситуаціях ви буваєте агресивні.

Опитувальник "Способи совладаючої поведінки" (ССП) Р. Лазаруса і С.  
Фолкмана (адаптація Т.Л. Крюкової)

Інструкція: Вам пропонується відповісти на низку запитань-тверджень, щодо складних ситуацій та характеру власної поведінки. Будь ласка, прочитайте твердження і визначте, як часто ви поводитесь певним чином, опинившись у скрутній ситуації: ніколи, рідко, іноді або часто. Відповідайте якомога швидше. Намагайтесь довго не міркувати над вибором відповіді.

Питання методики:

№	Опинившись у скрутній ситуації, я...	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто
1	Зосереджувався на тому, що мені потрібно робити далі на наступному кроці	0	1	2	3
2	Починав щось робити, знаючи, що це все одно не працюватиме, головне робити хоч щось.	0	1	2	3
3	Намагався схилити вищих до того, щоб вони змінили свою думку	0	1	2	3
4	Говорив з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію	0	1	2	3
5	Критикував і докоряв собі	0	1	2	3
6	Намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є	0	1	2	3
7	Сподівався на диво	0	1	2	3
8	Змирявся з долею: буває, що мені не щастить	0	1	2	3
9	Поводився, ніби нічого не сталося	0	1	2	3
10	Намагався не показувати своїх почуттів	0	1	2	3
11	Намагався побачити у ситуації щось позитивне	0	1	2	3
12	Спав більше звичайного	0	1	2	3

13	Зривав свою досаду на тих, хто накликав на мене проблеми	0	1	2	3
14	Шукав співчуття та розуміння у кого-небудь	0	1	2	3
15	У мене виникала потреба виразити себе через творчість	0	1	2	3
16	Намагався забути все це	0	1	2	3
17	Звертався за допомогою до фахівців	0	1	2	3
18	Змінювався чи ріс як особистість у позитивний бік	0	1	2	3
19	Вибачався чи намагався все загладити	0	1	2	3
20	Складав план дій	0	1	2	3
21	Намагався дати якийсь вихід своїм почуттям	0	1	2	3
22	Розумів, що я сам викликав цю проблему	0	1	2	3
23	Набирався досвіду у цій ситуації	0	1	2	3
24	Говорив із кимось, хто міг конкретно допомогти у цій ситуації	0	1	2	3
25	Намагався покращити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням чи ліками	0	1	2	3
26	Ризикував відчайдушно	0	1	2	3
27	Намагався діяти не надто поспішно, не довіряючись першому пориву	0	1	2	3
28	Знаходив нову віру у щось	0	1	2	3
29	Знову відкривав для себе щось важливе	0	1	2	3
30	Щось міняв так, що все налагоджувалося	0	1	2	3
31	Загалом уникав спілкування з людьми	0	1	2	3
32	Не допускав его до себе, намагаючись про це особливо не замислюватись	0	1	2	3

33	Запитував поради у родича чи друга, яких поважаю	0	1	2	3
34	Намагався, щоб інші не дізналися, як погано ідуть справи	0	1	2	3
35	Відмовлявся сприймати це надто серйозно	0	1	2	3
36	Говорив із кимось про те, що я відчуваю	0	1	2	3
37	Стояв на своєму і боровся за те, чого хотів	0	1	2	3
38	Зганяв це на інших людях	0	1	2	3
39	Користувався минулим досвідом - мені доводилося вже потрапляти у такі ситуації	0	1	2	3
40	Знав, що треба робити, і подвоїв свої зусилля, щоби все налагодити	0	1	2	3
41	Відмовлявся вірити, що це справді сталося	0	1	2	3
42	Давав собі обіцянку, що наступного разу все буде по-іншому	0	1	2	3
43	Знаходив декілька інших способів вирішення проблеми	0	1	2	3
44	Намагався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах	0	1	2	3
45	Щось міняв у собі	0	1	2	3
46	Хотів, щоб це все це якось налагодилося чи скінчилося	0	1	2	3
47	Уявляв собі, фантазував, як усе це могло б обернутися	0	1	2	3
48	Молився	0	1	2	3
49	Прокручував в умі, що мені сказати чи зробити	0	1	2	3
50	Думав про те, як би в даній ситуації діяла людина, якою я захоплююся, і намагався наслідувати її	0	1	2	3

Методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях CISS» С. Нормана, Д.Ф.

Ендлера, Д.А. Джеймса, М.І. Паркера (адаптація Т.Л. Крюкової)

Інструкція: нижче наводяться можливі реакції людини на різні важкі або стресові ситуації. Вкажіть, як часто ви ведете себе подібним чином у важкій стресовій ситуації. Обведіть, будь ласка, кружком одну з цифр від 1 до 5, відповідаючи на кожен з наступних пунктів.

Питання методики:

Ніколи	Рідко	Іноді	Найчастіше	Дуже часто
1	2	3	4	5

Затвердження	Ніколи	Рідко	Іноді	Найчастіше	Дуже часто
1. Намагаюсь ретельно розподілити свій час.					
2. Зосереджуюсь на проблемі та думаю, як її можна вирішити.					
3. Думаю про щось хороше, що було в моєму житті.					
4. Намагаюсь бути на людях.					
5. Звинувачую себе за нерішучість.					
6. Роблю те, що вважаю найпридатнішим у цій ситуації.					
7. Занурююсь у свій біль та страждання.					
8. Звинувачую себе за те, що опинився у цій ситуації.					
9. Ходжу магазинами, нічого не купуючи.					
10. Думаю, що для мене найголовніше.					
11. Намагаюся більше спати.					
12. Балую себе улюбленою їжею.					
13. Переживаю, що не можу впоратися із ситуацією.					



14. Зазнаю нервової напруги.					
15. Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше.					
16. Кажу собі, що це відбувається не зі мною.					
17. Звинувачую себе за надто емоційне ставлення до ситуації.					
18. Іду кудись перекусити чи пообідати.					
19. Зазнаю емоційного шоку.					
20. Купую собі якусь річ.					
21. Визначаю курс дій та дотримуюсь його.					
22. Звинувачую себе за те, що не знаю, як вчинити.					
23. Іду на вечірку.					
24. Намагаюся вникнути у ситуацію.					
25. Застигаю, «заморожуюсь» і не знаю, що робити.					
26. Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.					
27. Обдумую те, що трапилося, або своє ставлення до того, що трапилося.					
28. Шкодую, що не можу змінити того, що трапилося, або своє ставлення до того, що сталося.					
29. Іду в гості до друга.					
30. Турбуюся про те, що я робитиму					
31. Проводжу час із дорогою людиною.					
32. Іду на прогулянку.					
33. Кажу собі, що це ніколи не станеться знову.					
34. Зосереджуюсь на своїх загальних недоліках.					

35. Розмовляю з тим, чия пораду я особливо ціную.					
36. Аналізую проблему перед реагуванням на неї.					
37. Дзвоню друзів.					
38. Переживаю роздратування.					
39. Вирішую, що тепер найважливіше робити.					
40. Дивлюся фільм.					
41. Контролюю ситуацію.					
42. Докладаю додаткових зусиль, щоб усе зробити.					
43. Розробляю кілька різних розв'язків проблеми.					
44. Беру відпустку чи відгул, віддаляюся від ситуації.					
45. Відіграюся на інших.					
46. Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу це зробити.					
47. Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації.					
48. Дивлюся телевізор.					

Методика «Адаптованість студентів до ЗВО» Дубовицької Т. Д., Крилової  
А. В.

Методика складається з 16 тверджень, до яких студенти повинні висловити свої згоди.

Інструкція: з метою створення умов для підвищення якості навчання у ЗВО, просимо вас висловити свою думку з приводу запропонованих тверджень і поставити відповідну цифру навпроти номера твердження.

Варіанти відповідей: «так» – 2; «важко сказати» – 1; «ні» – 0.

Список тверджень:

1. Я активний у групі, часто беру ініціативу на себе.
2. Тримаюсь осторонь, проявляю стриманість у відносинах, оскільки одногрупники можуть мене неправильно зрозуміти.
3. Одногрупники проявляють до мене інтерес і прагнуть спілкуватися зі мною.
4. Можу впливати на думки і погляди одногрупників з урахуванням своїх інтересів.
5. Мені важко спілкуватися, знаходити спільну мову зі своїми одногрупниками.
6. Мені комфортно в групі, я легко виконую її норми і правила.
7. Одногрупники ставляться до мене насторожено, мало спілкуються зі мною.
8. Мені складно звернутися по допомогу до одногрупників.
9. На всіх заняттях відчуваю себе впевнено і комфортно.
10. У навчанні я можу повною мірою проявити свою індивідуальність, здібності.
11. На заняттях мені важко виступати, висловлювати свої думки.
12. Багато навчальних предметів є складними для мене, я важко опановую їх.

13. Успішно і вчасно справляюся з усіма навчальними завданнями з предметів.
14. У мене є власна думка з предметів, які вивчаються, і я завжди її висловлюю.
15. Мені важко поставити запитання, звернутися за допомогою до викладача.
16. Потребую допомоги і додаткових консультацій викладачів з багатьох предметів.

