

АНАЛІЗ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Наумова Ольга

Студентський період є складним етапом життя, оскільки молоді люди перебувають під впливом численних стресогенних чинників: високих інтелектуальних навантажень, вимог викладачів, конкуренції серед однолітків, емоційного напруження та невизначеності щодо майбутнього. Тому дослідження копінг-поведінки студентів є актуальним для визначення ресурсів особистості, що підтримують психологічну рівновагу, формування стресостійкості та ефективності навчальної діяльності [1–6].

Метою тези є аналіз копінг-стратегій студентів в умовах невизначеності.

Дослідження проведено на вибірці з 60 студентів віком 18–22 роки різних спеціальностей університету. Використані психодіагностичні методики:

1. Опитувальник «Виявлення толерантності до невизначеності» (С. Баднер);
2. CISS (Н. Ендлер, Дж. Паркер);
3. Опитувальник «Стратегії долаючої поведінки» С. Хобфола;
4. COPE (Ч. Кавер, М. Шейєр, Д. Вентрауб);
5. Опитувальник самоорганізації діяльності (ОСД, Е. Мандрикова) [1, 3, 4].

Результати *опитувальника Баднера* показали, що 22% студентів мають низьку, 48% – середню, а 30% – високу толерантність до невизначеності. Студенти з низьким рівнем схильні до тривожності та потребують стабільності; середній рівень характеризується помірною адаптивністю; високий – прагненням до контролю та передбачуваних умов [3]. За *методикою CISS* домінує орієнтація на завдання (47%), далі емоційна спрямованість (25%) та уникання (17%). Опитувальник Хобфола показав найчастіше використання асертивних дій (18%), пошуку соціальної підтримки (17%) та вступу в соціальний контакт (15%). Менш поширені обережні дії, імпульсивність, уникання та деструктивні стратегії. COPE показав, що студенти активно застосовують гумор (17%), активний копінг, підтримку соціального

оточення та дистракцію (по 15%) [1, 4, 5].

Опитувальник самоорганізації діяльності Е. Мандрикової показав середній рівень планування, цілеспрямованості та самоконтролю серед студентів. Найвищі показники за «Цілеспрямованість» (23%) свідчать про здатність ставити цілі та досягати їх; нижчі за «Фіксація» (10%) та «Орієнтація на теперішнє» (12%) вказують на потребу у розвитку системності та структурованості [2].

Узагальнення результатів *COPE*, *CISS*, *опитувальника Хобфолла та ОСД* показало, що студентська молодь переважно застосовує адаптивні копінг-стратегії, поєднуючи активні, емоційно-орієнтовані та соціальні способи подолання стресу. Студенти з низькою толерантністю до невизначеності частіше використовують емоційно-соціальні та унікальні стратегії, середнім рівнем – комбіновані стратегії, а високим – планування й орієнтацію на завдання. Рівень самоорганізації впливає на ефективність подолання стресу, планування дій та досягнення цілей [1, 2, 4].

Гендерні та вікові відмінності проявляються у різних підходах до coping: чоловіки більш орієнтовані на дію і проблемно-орієнтовані стратегії, жінки – на емоційну підтримку та соціальні контакти. Молодші курси (18–20 років) частіше використовують емоційно-реактивні та унікальні стратегії, старші (21–23 роки) – раціональні та плануючі. Соціальна активність студентів підвищує адаптивність і толерантність до невизначеності. Таким чином, вибір копінг-стратегій визначається поєднанням особистісних, вікових, гендерних та соціальних чинників [2, 5, 6].

Результати підкреслюють важливість розвитку навичок саморегуляції, планування, раціонального прийняття рішень і толерантності до невизначеності для формування конструктивних копінг-стратегій та підвищення психологічної стійкості студентської молоді. Проведений аналіз копінг-стратегій студентів в умовах невизначеності засвідчив, що студентська молодь загалом володіє достатнім потенціалом адаптації: домінує проблемно-орієнтований стиль подолання (орієнтація на завдання), а серед найчастіше використовуваних стратегій переважають асертивні дії, пошук соціальної підтримки,

соціальний контакт, гумор і активний копінг, що вказує на прагнення більшості респондентів зберігати продуктивність у навчанні та стабілізувати емоційний стан через взаємодію з оточенням і залучення ресурсів соціального середовища.

Водночас виявлені відмінності за рівнем толерантності до невизначеності підтверджують нерівномірність психологічних ресурсів: студенти з низькою толерантністю частіше вдаються до емоційно-реактивних та унікальних стратегій, що підвищує ризики напруження й дезадаптації; за середнього рівня домінує комбінування стратегій залежно від ситуації; за високого – більш послідовними стають планування, контроль і орієнтація на завдання. Показники самоорганізації (планування, цілеспрямованість, самоконтроль) виступають важливим предиктором ефективності копінгу: вища структурованість діяльності пов'язана з більш раціональними й результативними способами подолання стресу.

Отримані дані також вказують на роль вікових і гендерних чинників у виборі копінг-поведінки: молодші студенти частіше демонструють емоційно-реактивні й унікальні відповіді, тоді як старші, раціональні та плануючі; чоловіки більш схильні до проблемно-орієнтованих стратегій, жінки, до соціально-емоційної підтримки. У підсумку доцільним є впровадження психолого-педагогічних заходів, спрямованих на розвиток саморегуляції, навичок планування й прийняття рішень, підвищення толерантності до невизначеності та формування конструктивних копінг-стратегій як умови зміцнення психологічної стійкості студентської молоді.

Список використаних джерел

1. Афанасенко Л., Мартинюк І., Омельченко Л. та ін. Психологія стресостійкості студентської молоді. Київ: Видавничий центр НУБіП України, 2018. С. 45–78.
2. Кулешова О. В. Фактори формування стресостійкості особистості. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка, 2021. С. 35–36.
3. Griggs S. Hope and mental health in young adult college students. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 2017. №55(2). С. 28–35.
4. Єрмакова Н. О. Психологічні особливості проявів стресостійкості у сучасної молоді. *Молодий вчений*, 2020. №11(1). С. 59–63.
5. Антонєць О. Особливості прояву стресостійкості у студентської молоді. *Прояви резилієнтності на різних рівнях системи*, 2023. С. 24–27.
6. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій (дис. канд. психол. наук). Київ: НПУ ім. П.П. Драгоманова, 2021. С. 102–115.