

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТІВ

Чорна Богдана

В даний час, в силу політичної, економічної та соціальної нестабільності, життя людини в сучасному суспільстві передбачає її існування та розвиток в умовах крайньої невизначеності, що призводить до проблем орієнтування людини в її соціальній дійсності, розвитку стресу. У зв'язку з цим особливої актуальності набувають питання, пов'язані з плануванням та проєктуванням індивідуального життєвого шляху, адаптацією особистості та формуванням ефективних копінг-стратегій поведінки для подолання стресових ситуацій. Як відомо, період навчання в університетів не тільки передбачає здобуття знань та досвіду, цікавих знайомств, а і цей час наповнений чималою кількістю стресу, невизначеності та переживань, що і провокує формуванню копінг-стратегій серед студентів.

В даний час суттєво збільшилися обсяги та складність матеріалу, навчальних програм, які необхідно засвоїти студентам. Інтенсифікація процесу навчання призводить до посилення нервово-психічного напруження студентів. При цьому важливий фактор посилення тривоги та стресу пов'язаний з побоюваннями студентів щодо їх здібностей упоратися з екзаменаційним випробуванням у вигляді сесії.

На думку відомих учених Р. Лазаруса і С. Фолькмана, копінг це сукупність певних поведінкових та когнітивних зусиль, спрямованих на подолання різного роду бар'єрів, які можуть перевищувати ресурси особистості, але ці зусилля є динамічними та постійно змінюються [2]. Визначення підкреслює, що процес подолання стресу не є фіксованим він адаптивний і змінюється залежно від ситуації, особливостей самої людини та зовнішніх умов.

У психологічній літературі прийнято розрізняти копінг-процес, копінг-поведінку та копінг-стратегії, що відображають різні рівні цього явища [3, 2, 1]. Так, копінг-процес описує динамічну послідовність змін у поведінці людини під час подолання труднощів тобто те, як особистість реагує на стрес і як її поведінка

змінюється з часом. Копінг-поведінка вказує на готовність та здатність людини долати складні обставини, приймати рішення, брати на себе відповідальність за власні дії. А копінг-стратегії відображають конкретні способи чи моделі дій, які використовуються для зниження емоційного напруження або усунення джерела стресу.

Доцільно зауважити, що копінг-поведінка в студентів можна визначити як сукупність свідомих і неусвідомлених дій, спрямованих на адаптацію до складних життєвих обставин, контролю емоцій та пошуку ефективних рішень. Вона формується під впливом різних чинників, таких як особистісні характеристики, рівень самосвідомості, здатність до саморегуляції, соціальне середовище та навчальна ситуація. Студенти, які володіють високим рівнем адаптивності, частіше застосовують різноманітні копінг-стратегії, здатні гнучко підходити до вирішення проблем та підтримувати власну емоційну рівновагу навіть за умов високого навчального навантаження. У той же час, студенти з низьким рівнем саморегуляції або обмеженими особистісними ресурсами демонструють схильність до уникання проблем, пасивності або емоційної дезорганізації.

Копінг-поведінка у студентів також тісно пов'язана з мотиваційними чинниками. Високий рівень внутрішньої мотивації, прагнення досягти успіху в навчанні та особистісному розвитку стимулює використання активних, проблемно-орієнтованих стратегій. Низький рівень мотивації або відчуття безпорадності часто провокує пасивну поведінку, уникання або зосередження на емоційних переживаннях. У цьому сенсі мотиваційна структура студента виступає як ключовий фактор, що визначає ефективність застосування різних стратегій копіngu. Варто виділити кілька ключових закономірностей у копінг-стратегії студентів [4, с. 371].

По-перше, її ефективність залежить від рівня саморегуляції та організованості особистості.

По-друге, тип копінг-стратегій визначається віком, рівнем досвіду та мотивацією.

По-третє, соціальне середовище, доступ до ресурсів та підтримка з боку близьких і колег відіграють вирішальну роль у виборі стратегії.

По-четверте, комбінування різних підходів є більш ефективним у складних ситуаціях, ніж застосування лише однієї стратегії.

Отже, розглядаючи особливості копінг-стратегій у студентів, стає очевидним, що вибір конкретної стратегії подолання складних ситуацій безпосередньо пов'язаний із тим, які психологічні та поведінкові процеси активізуються у молодій людини під впливом навчального та соціального середовища. Система обраних стратегій, ступінь їхньої гнучкості та ефективності відображає готовність особистості реагувати на різноманітні виклики, мобілізувати внутрішні ресурси та підтримувати власну адаптацію до умов, що змінюються.

Список використаних джерел

1. Endler N., Parker J. Assessment of Multidimensional Coping Task, Emotion and avoidance Strategies. *Psychological Assessment*, 1994. Vol. 6. P. 50–60.
2. Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer, 1984.
3. Spilka B., Hood R., Hunsberger B., Gorsuch R. The psychology of Religion: An empirical approach. Third Edition. New York, London: *The Guilford Press*, 2003.
4. Шебанова В. І., Діденко Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць*. 2018. Том 39. С. 368–379