

## РОЗДІЛ II

### МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ В КОНТЕКСТІ ЗАРУБІЖНОГО ТА ВІТЧИЗНЯНОГО ДОСВІДУ

#### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТІВ

Чорна Богдана

Останніми роками в сучасній психології стали популярні роботи, створені задля дослідження поведінкових якостей, які посіли центральне місце у міждисциплінарних розробках з психології. Враховуючи, що стрес представлений у різних вимірах повсякденного життя, досвід здобуття вищої освіти також може сприйматися як стресовий. Особливої актуальності тема подолання набуває у зв'язку з численними вимогами, що висуваються до студентів у системі вищої освіти. Емпіричне дослідження копінг-стратегій студентів було організоване таким чином, щоб комплексно оцінити поведінкові та когнітивні особливості студентів у стресових ситуаціях, а також визначити ефективність застосування арт-терапії як методу психологічної допомоги. Загальна вибірка дослідження складалася з 60 студентів віком від 17 до 21 року.

**Метою** дослідження є емпіричне вивчення особливостей використання копінг-стратегій студентами у процесі подолання навчальних та соціально-психологічних труднощів, а також визначення чинників, що впливають на їх ефективність. Згідно того було сформовано вибірку респондентів за віком, статтю, місцем проживання, умовами проживання та роком навчання, що забезпечує комплексний підхід до дослідження копінг-стратегій студентів та дозволяє врахувати різні фактори, які можуть впливати на стратегії подолання стресу.

За віковим критерієм розподіл був наступним: 17 років мали 5 студентів, що становить 8% від загальної кількості, 18 років 12 осіб, або 20%, 19 років 15 осіб (25%), 20 років 14 осіб (23%) і 21 рік також 14 осіб, що складає 23% від загальної вибірки. Що стосується статевої приналежності, то більшість респондентів були жінки 35 осіб, що становить 58% вибірки, тоді як чоловіки становили 25 осіб або 42%. За місцем

проживання розподіл виглядав наступним чином: 38 студентів (63%) проживали в міських умовах, тоді як 22 особи (37%) були представниками сільської місцевості.

Ще один важливий критерій умови проживання студентів. Серед учасників дослідження 28 осіб (47%) проживали у гуртожитках, де характерна певна автономія та одночасно обмежені житлові умови, а 32 особи (53%) проживали у сім'ї або окремо (рис. 1). Для проведення емпіричного дослідження ми використали такі методики [1, 3]:

1. Методика визначення індивідуальних копінг-стратегій Е. Хайма. Опитувальник копінг-стратегій (за Р. Лазарусом).
2. Методика «Індикатор копінг-стратегій» (Е. Амірхан).
3. Опитувальник COPE Inventory.

Дослідження було проведене у три основні етапи. На *першому етапі* студенти пройшли початкове тестування за обраними психологічними методиками, що дозволяло оцінити їх базовий рівень сформованості копінг-стратегій, навичок самоорганізації та здатності до саморегуляції в стресових умовах. *Другий етап* дослідження полягав у впровадженні програми арт-терапії, спеціально розробленої для студентської аудиторії. На *третьому етапі* дослідження студенти повторно проводили тестування за тими самими психологічними методиками, що й на першому етапі.



Рис. 1. Розподіл вибірки досліджуваних за критерієм умов проживання студентів

Отже, завдяки комплексному підходу до дослідження, що поєднував первинне оцінювання, цілеспрямоване втручання у вигляді арт-терапії та повторне тестування, було досягнуто декількох важливих цілей: дослідження дозволило визначити базові копінг-стратегії студентів та їхню ефективність у стресових ситуаціях; реалізація арт-терапевтичної програми показала, що творчі методи психологічної підтримки можуть сприяти підвищенню адаптивності, розвитку емоційної регуляції та вдосконаленню навичок саморегуляції; порівняльний аналіз результатів до та після втручання дав змогу виявити позитивні зміни у когнітивних та емоційних аспектах копінг-поведінки, що підтверджує доцільність використання арт-терапевтичних методик для підтримки студентської аудиторії у період інтенсивного навчального навантаження та високого рівня стресових факторів.

Проведене емпіричне дослідження дозволило виявити переважні копінг-стратегії студентської молоді та проаналізувати їхній зв'язок з індивідуально-психологічними особливостями. Отримані результати свідчать про необхідність розвитку адаптивних стратегій подолання стресу, що сприятиме підвищенню психологічної стійкості студентів та ефективності їхньої навчальної й соціальної діяльності.

#### Список використаних джерел

1. Балабанова Л.М., Перелигіна Л.А. Технології відновлення соціально-психологічних ресурсів життєздатності особистості, яка переживає наслідки травматичних подій. *Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія*. Харків: ФОП Панов Л.М. 2022. С. 114 с.
2. Вільямс М.Б., Пойюла С. ПТСР: робочий зошит. Ефективні методики подолання симптомів травматичного стресу. Київ: Вид-во *Ростислава Бурлаки*, 2023. 528 с. С. 416
3. Екстремальна психологія: підручник / О.П. Євсюков, А.С. Куфлієвський, Д.В. Лебедев та ін. К.: Август Трейд, 2007. 502 с.