

## ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Лукашик Софія

Актуальність проблеми зумовлена високим рівнем стресогенності студентського життя (сесії, адаптація до закладу вищої освіти) та тривалим перебуванням в умовах хронічного стресу (дистанційне навчання, воєнні виклики).

**Мета** тези – виявити домінуючі копінг-стратегії здобувачів вищої школи.

Аналізуючи результати емпіричного дослідження, представлені в таблиці 1, які відображають усереднені кількісні показники вибірки з 63 студентів за методикою CISS (Н. Ендлер, Д. Паркер), ми можемо зробити узагальнений науково-психологічний опис отриманих даних [4].

Таблиця 1

### Середні показники домінуючої копінг-поведінки в стресових ситуаціях (N = 63)

Копінг – стратегія вирішення завдань	Копінг – стратегія спрямована на емоції	Копінг – стратегія спрямована на уникнення	Копінг-стратегія відволікання	копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки
56,7	44,37	49,16	23,71	16,52

Аналіз емпіричних даних, отриманих за методикою «Вивчення копінг-поведінки у стресових ситуаціях» (CISS), дозволив виявити специфіку реагування та подолання труднощів здобувачами вищої освіти (див. Таблицю 1).

Інтегральні показники всієї досліджуваної вибірки (N=63) за трьома базовими шкалами та субшкалами розподілилися в межах середнього рівня, що свідчить про гнучкість та загальну нормативність копінг-поведінки студентів [1, 2,3]

1. Орієнтований на завдання копінг, середній бал: (56.7). Інтерпретація рівня: середній рівень.

*Психологічний аналіз:* Дана стратегія є провідною в загальній структурі копінг-профілю студентів. Це вказує на те, що у стресових або кризових ситуаціях (екзаменаційні сесії, дедлайни, зміна умов навчання) більшість здобувачів здатні

зберігати раціональне мислення. Поведінкові прояви характеризуються схильністю аналізувати першопричини проблеми, обмірковувати та описувати можливі варіанти рішень, планувати конкретні кроки й послідовно діяти задля конструктивної зміни ситуації на краще. У гендерному контексті цей показник у жінок знаходиться на верхній межі середнього рівня, що свідчить про високу сформованість їхніх вольових, когнітивних та аналітичних якостей під час вирішення академічних завдань.

2. Спрямований на емоції копінг: середній бал: (44.37). Інтерпретація рівня: середній рівень

*Психологічний аналіз:* Отримані дані демонструють, що виникнення стресових факторів викликає у студентів помітне психоемоційне напруження, яке, проте, рідко призводить до повної дезорганізації або блокування діяльності. У складних обставинах здобувачі можуть відчувати тривогу, легку самокритику або дратівливість, якщо події розвиваються не за наміченим планом. Однак ці емоції зазвичай є контрольованими і не переростають у стійкі деструктивні стани (такі як паніка чи тривала апатія). Для чоловічої частини вибірки цей бал є відносно високим у межах свого нормативного діапазону, що підкреслює їхню глибоку внутрішню чутливість до соціальних та середовищних стресорів.

3. Спрямований на уникнення копінг та його субшкали: середній бал: (49.16). Інтерпретація рівня: середній рівень

*Психологічний аналіз субшкал:* Уникнення використовується студентами як механізм тимчасового психологічного захисту, необхідний для стабілізації психіки та відновлення внутрішнього ресурсу перед безпосереднім розв'язанням проблеми.

*Субшкала «Відволікання» (23.71) бала:* Відображає помірне прагнення студентів періодично перемикає увагу на сторонні процеси (перегляд медіаконтенту, занурення в побутові справи чи хобі), щоб оперативно знизити рівень поточної тривожності.

*Субшкала «Пошук соціальної підтримки» (16.52) бала):* Цей показник є виражено високим для даної субшкали. Для сучасних здобувачів вищої освіти критично важливо у складних ситуаціях перебувати в соціумі: ділитися переживаннями з близькими, шукати порад, схвалення або просто отримувати емоційне підтвердження того, що вони не залишаються наодинці з кризою.

За результатами тестування інтегральний копінг-стиль здобувачів визначається як конструктивно-адаптивний із вираженою соціальною спрямованістю. Здобувачі володієте достатнім ресурсом для самостійного подолання життєвих труднощів без ризику швидкого емоційного вигорання.

Отже, результати емпіричного дослідження засвідчили, що здобувачі вищої освіти використовують різні копінг-стратегії залежно від рівня стресового навантаження, індивідуально-психологічних особливостей та умов освітнього середовища. Найпоширенішими виявилися емоційно-орієнтовані та унікальні стратегії, що свідчить про наявність психоемоційного напруження та потребу у розвитку конструктивних способів подолання стресу. Водночас частина студентів демонструє здатність до проблемно-орієнтованого копінгу, активного пошуку підтримки та саморегуляції, що позитивно впливає на адаптацію та психологічне благополуччя. Отримані результати підтверджують необхідність психологічного супроводу студентської молоді, розвитку навичок стресостійкості та формування ефективних копінг-стратегій у системі вищої освіти.

#### **Список використаних джерел**

1. Блінов О. А., Когут О. О. Психологія копінг-поведінки особистості в кризових умовах : монографія. Київ : Талком, 2021. 284 с.
2. Кузнецов М. С., Пономарьова Д. І. Особливості копінг-стратегій студентської молоді в умовах дистанційного навчання та хронічного стресу. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2023. Вип. 72. С. 45–52.