

# ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.923.33: 316.454.3: 378-057.87  
DOI: 10.31548/hspedagog2020.01.027

**ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ**  
**ЗМАГА А.А.**, студентка II курсу Гуманітарно-педагогічного факультету спеціальності «Психологія»  
*Національний університет біоресурсів і природокористування України*  
*E-mail: [zmahaanastasia.28.11.2000@gmail.com](mailto:zmahaanastasia.28.11.2000@gmail.com)*

**МАРТИНЮК І.А.**, канд. психол. наук, доцент, доцент кафедри психології  
*Національний університет біоресурсів і природокористування України*  
*E-mail: [martirene@ukr.net](mailto:martirene@ukr.net)*

**Анотація.** У статті розглянуте теоретико-методологічне підґрунтя дослідження копінг-стратегій у студентському віці. Зауважується, що значення копінг-поведінки полягає у розв'язанні таких важливих задач в умовах стресових ситуацій: знайти сенс ситуації, протистояти стресору, підтримувати стосунки із тими, хто може бути потенційним помічником у вирішенні кризової ситуації, збереження емоційного балансу, збереження і підтримка образу себе, соціальної ідентичності та віри в себе. Акцентується увага на таких стратегіях копінг-поведінки: розв'язання проблеми, управління своїми емоціями, уникнення стресової ситуації. Зазначається, що найбільш адаптивною вважається стратегія, спрямована на розв'язання проблеми. Зроблене припущення про існування взаємозв'язку між психологічними характеристиками, що входять до структури особистості, та вибором людиною стратегії поведінки у стресі. Такими характеристиками можуть бути: особливостями мислення (критичністю та гнучкістю), організаторськими та комунікативними здібностями, особистісною готовністю до дій у ситуаціях невизначеності, готовністю до вирішення конфліктів. Обґрунтовується, що вибір копінг-стратегій та їх реалізація наповнені віковими психологічними особливостями особистості, відповідно, у студентському віці детермінантами копінг-поведінки можуть виступати специфічні внутрішні характеристики особистості, врахування яких важливе для цілеспрямованого навчання студентів адаптивного, ефективного копінгу. Висвітлене емпіричне дослідження психологічних детермінант копінг-стратегій у студентському середовищі.

**Ключові слова:** копінг-поведінка, копінг-стратегії, студентський вік, особистісні особливості студентів, стрес.

**Актуальність.** Сучасна інформаційна епоха накладає свій відбиток на запитках суспільства до професійної компетентності фахівців різних профілів, у структурі якої вагоме місце посідає стресостійкість та навички успішної стрес-долаючої поведінки. Загальновищезнаною є думка про те, що уміння засто-

совувати продуктивні копінг-стратегії підвищує адаптацію людини до різноманітних ситуацій, дає можливість зберігати хороше самопочуття і, відповідно, є запорукою стійкої ефективності діяльності особистості у ситуаціях невизначеності.

Необхідність підготовки у ЗВО конкурентоздатних фахівців, які можуть якісно виконувати свої функції за різних

стресових обставин, зумовлює важливість формування у студентів здатності до ефективної стрес-долаючої поведінки.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Хоча емпіричне вивчення копінг-поведінки розпочалось досить давно з праць Е. Мерфі, Р. Лазаруса, С. Фолькмана ще у другій половині ХХ ст., аспект вікових особливостей копінг-поведінки привабив увагу вітчизняних дослідників лише на початку ХХІ ст. Зокрема, такі дослідження були проведені Н. Афанасьєвою, Л. Ричковою, І. Гуляс, І. Марціновською, О. Сазоною, А. Шамне та ін. Попри це на сьогодні проблема вікової специфіки копінг-поведінки, її детермінант та особливостей у студентському віці залишається малодослідженою. При цьому сама соціальна ситуація розвитку студентської молоді та такі важливі її вікові психологічні характеристики, як високий рівень активності, високий рівень розвитку теоретичного мислення, сприйнятливості до впливів, орієнтація на перспективу засвідчують доцільність приділенню значної уваги формуванню продуктивних копінг-стратегій особистості у ЗВО.

У наукових дослідженнях з проблеми формування копінг-стратегій особистості (І. П. Марціновська, 2019; Є. І. Рассказова, Т. О. Гордеєва, 2011; Н. Агазаде, 2010 та ін.) зазначається, що значення копінг-поведінки полягає у розв'язанні таких важливих задач в умовах стресових ситуацій: знайти сенс ситуації, протистояти стресору, підтримувати стосунки із тими, хто може бути потенційним помічником у вирішенні кризової ситуації, зберегти емоційний баланс, зберегти і підтримувати образ себе, соціальну ідентичність та віру в себе. Узагальнення наукових даних із проблем видів копінг-стратегій та їх особливостей (Гуляс І. А., 2015; Марціновська І. П., 2019; Шебанова В. І., Діденко Г. О., 2018 та ін.) засвідчує, що основними є такі стратегії копінг-поведінки: розв'язання проблеми, управління

своїми емоціями, уникнення стресової ситуації. Реалізація кожного виду копінг-стратегій відбувається у трьох сферах: поведінковій, когнітивній, емоційній. При цьому копінг-стратегії можуть бути різної міри адаптивності: адаптивні, відносно адаптивні, неадаптивні. Найбільш адаптивною вважається стратегія, спрямована на розв'язання проблеми.

Детермінувати копінг-стратегії особистості, за даними наукових джерел (Бірон Б. В., 2015; Ярош Н. С., 2018 та ін.), можуть психологічні характеристики, що входять до структури особистості і обумовлюють вибір людиною стратегії поведінки у стресі. Такими характеристиками можуть бути: особливості мислення (критичність та гнучкість), організаторські та комунікативні здібності, особистісна готовність до дій у ситуаціях невизначеності, готовність до вирішення конфліктів. Вибір копінг-стратегій та їх реалізація наповнені віковими психологічними особливостями особистості, відповідно, у студентському віці детермінантами копінг-поведінки можуть виступати специфічні внутрішні характеристики особистості, врахування яких важливе для цілеспрямованого навчання студентів адаптивного, ефективного копінгу.

**Мета** – з'ясувати, які особистісні характеристики є психологічними детермінантами ефективної копінг-поведінки у студентському віці.

**Методи.** У дослідженні використовувались такі методи: теоретичні – аналіз та узагальнення наукових даних із проблеми дослідження; емпіричні – методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер, адаптований варіант Т. Крюкової), Тест креативності Торренса, Тест критичного мислення Л. Старкі (в адаптації О. Луценко), Методика діагностики комунікативних та організаторських здібностей, методика «Особистісна готовність до змін» (в ада-

птації Н. Бажанової, Г. Бардієр), Методика діагностики готовності до ведення переговорів та вирішення конфліктів (Г. Ложкін, Н. Пов'якель); методи кількісного та якісного аналізу емпіричних даних – методи описової статистики, кореляційний аналіз, інтерпретація отриманих даних.

**Результати.** Для перевірки сформованості психологічних детермінант ефективних копінг-стратегій у студентському віці було проведено емпіричне дослідження. Його учасниками були студенти I – IV курсів різних спеціальностей Житомирського агротехнічного коледжу. Кількість досліджуваних – 86 осіб.

Дослідження проводилось у I семестрі 2019–2020 н. р. у контексті розробки наукової теми «Розробка системи формування лідерського потенціалу молоді ОТГ (об'єднаних територіальних громад) України». Дослідженню підлягали: домінуюча копінг-стратегія поведінки студентів, особливості їхнього мислення (критичність та гнучкість), організаторські та комунікативні здібності, особистісна готовність до дій у ситуаціях невизначеності, готовність до вирішення конфліктів.

У ході емпіричного дослідження було виявлено домінуючий вид копінгу у студентів (див. рис. 1).



Рис. 1. Узагальнені результати, отримані за допомогою методики «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS»

Як бачимо з рис. 1, трохи більше, ніж у половини досліджуваних (52 %) домінує копінг-стратегія, орієнтована на вирішення задач у стресовій ситуації. Більше, ніж четверта частина досліджуваних (28 %) віддає перевагу уникати стресорів, ще менша частка (14 %) більше орієнтована на врегулювання емоційного стану у стресовій ситуації. У незначної частки досліджуваних (6 %) спостерігається поєднання двох домінуючих копінг-стратегій: орієнтований на

вирішення та на емоції (1 %), орієнтований на вирішення та на уникання (4 %), орієнтований на емоції та на уникання (1 %).

Аналіз результатів діагностики інших психологічних характеристик досліджуваних здійснювався за підгрупами студентів, виокремленими за домінуючим типом копінг-поведінки (див. рис. 2).

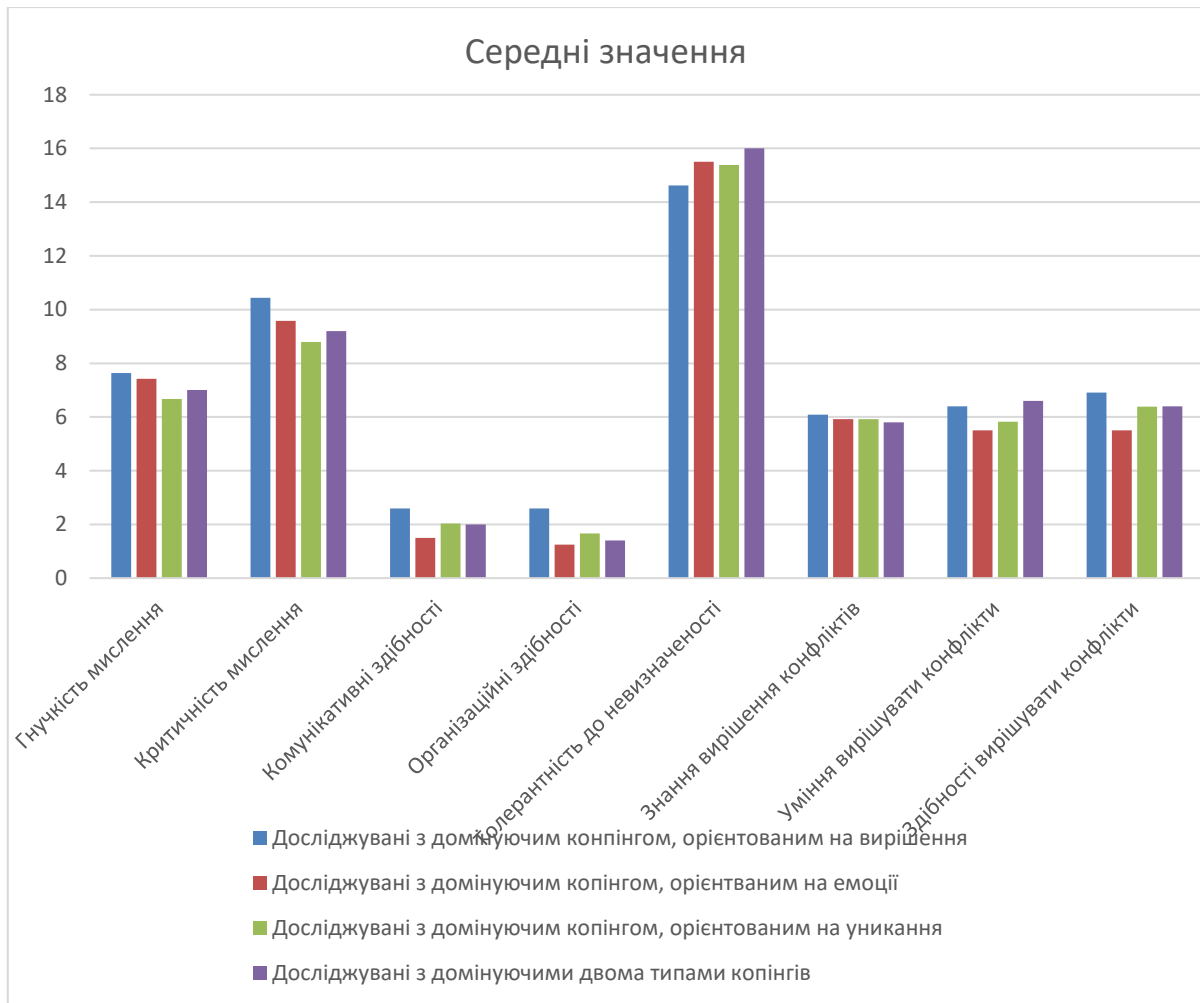


Рис. 2. Середні значення балів за діагностованими психологічними характеристиками різних груп досліджуваних

Графічне зображення середніх значень балів за діагностованими психологічними характеристиками різних груп досліджуваних (рис. 2) засвідчує дещо вищі показники у групі досліджуваних з домінуючим копінгом, орієнтованим на вирішення за такими із них:

- гнучкістю мислення ( $M=7,64$  при  $\sigma=1,75$ ), у той час, як у групі досліджуваних, орієнтованих на емоції  $M=7,42$  при  $\sigma=1,24$ , у групі досліджуваних, орієнтованих на уникання  $M=6,67$  при  $\sigma=1,69$ , у групі досліджуваних домінуючими двома типами копінгів  $M=7,0$  при  $\sigma=1,41$ ;

- критичністю мислення ( $M=10,44$  при  $\sigma=4,18$ ), у той час, як у групі досліджуваних, орієнтованих на емоції  $M=9,58$  при  $\sigma=1,67$ , у групі досліджуваних, орієнтованих на уникання  $M=8,79$

- при  $\sigma=3,37$ , у групі досліджуваних домінуючими двома типами копінгів  $M=9,2$  при  $\sigma=5,5$ ;

- комунікативними здібностями ( $M=2,6$  при  $\sigma=1,6$ ), у той час, як у групі досліджуваних, орієнтованих на емоції  $M=1,5$  при  $\sigma=1,0$ , у групі досліджуваних, орієнтованих на уникання  $M=2,04$  при  $\sigma=1,3$ , у групі досліджуваних домінуючими двома типами копінгів  $M=2,0$  при  $\sigma=1,0$ ;

- організаційними здібностями ( $M=2,6$  при  $\sigma=1,6$ ), у той час, як у групі досліджуваних, орієнтованих на емоції  $M=1,25$  при  $\sigma=0,62$ , у групі досліджуваних, орієнтованих на уникання  $M=1,67$  при  $\sigma=1,17$ , у групі досліджуваних домінуючими двома типами копінгів  $M=1,4$  при  $\sigma=0,55$ ;

- знанням вирішення конфліктів ( $M=6,09$  при  $\sigma=1,53$ ), у той час, як у групі

досліджуваних, орієнтованих на емоції  $M=5,92$  при  $\sigma=1,28$ , у групі досліджуваних, орієнтованих на уникання  $M=5,92$  при  $\sigma=1,89$ , у групі досліджуваних домінуючими двома типами копінгів  $M=5,8$  при  $\sigma=1,79$ ;

- здібностями вирішення конфліктів ( $M=6,91$  при  $\sigma=1,38$ ), у той час, як у групі досліджуваних, орієнтованих на емоції  $M=5,5$  при  $\sigma=1,24$ , у групі досліджуваних, орієнтованих на уникання  $M=6,38$  при  $\sigma=1,47$ , у групі досліджуваних домінуючими двома типами копінгів  $M=6,4$  при  $\sigma=1,82$ .

При цьому за показником толерантності до невизначеності у групі досліджуваних з домінуючим копінгом, орієнтованим на вирішення, середній показник найнижчий –  $M=14,62$  при  $\sigma=2,78$ , у той час, як у групі досліджуваних, орієнтованих на емоції  $M=15,5$  при  $\sigma=3,0$ , у групі досліджуваних, орієнтованих на уникання  $M=15,38$  при  $\sigma=4,06$ , у групі

досліджуваних домінуючими двома типами копінгів  $M=16,0$  при  $\sigma=2,45$ ;

За показником уміння вирішувати конфлікти у групі досліджуваних з домінуючим копінгом, орієнтованим на вирішення, середній показник ( $M=6,4$  при  $\sigma=1,3$ ) децю нижчий, ніж у групі досліджуваних з домінуючими двома типами копінгів  $M=6,6$  при  $\sigma=2,4$ , і вищий у порівнянні з двома іншими: у групі досліджуваних, орієнтованих на емоції  $M=5,5$  при  $\sigma=1,45$ , у групі досліджуваних, орієнтованих на уникання  $M=5,83$  при  $\sigma=1,49$ .

Вище викладене дає підстави для припущення про можливу позитивну кореляцію копінг-стратегії, орієнтованої на вирішення, із зазначеними вище психологічними характеристиками.

Для перевірки кореляційних зв'язків між домінуючими копінг-стратегіями і виокремленими психологічними характеристиками застосовувався критерій кореляції Спірмена (див. табл. 1).

Таблиця 1.

## Результати кореляційного аналізу

Психологічні характеристики	Показник кореляції $r_s$ за копінг-стратегіями		
	Копінг на вирішення	Копінг на емоції	Копінг на уникання
Гнучкість мислення	0,182	-0,250*	-0,099
Критичність мислення	0,300**	-0,234*	0,025
Комунікативні здібності	0,182	-0,283**	-0,034
Організаційні здібності	0,295**	-0,223	-0,037
Толерантність до невизначеності	-0,119	0,005	-0,036
Знання вирішення конфліктів	0,388**	-0,139	0,144
Уміння вирішення конфліктів	0,330**	-0,086	0,026
Здібності до вирішення конфліктів	0,304**	-0,227*	0,013

\* - рівень статистичної значущості  $p \leq 0,05$ ,

\*\* - рівень статистичної значущості  $p \leq 0,01$

Як бачимо з табл. 1, спостерігається слабка статистично значуща позитивна кореляція показників копінгу, орієнтованого на вирішення проблеми, із критичністю мислення, організаційними здібностями та готовністю до вирішення конфліктів студентів (знаннями про вирішення конфліктів, уміннями вирішувати конфлікти та здібностями до вирішення конфліктних ситуацій).

Також даних табл. 1 можемо робити висновок про наявність слабкої негативно статистично значущої кореляції показників копінгу, орієнтованого на емоції, із гнучкістю та критичністю мислення, комунікативними здібностями та здібностями до вирішення конфліктних ситуацій. За даними табл. 1, статистично значущих показників кореляції копінгу, орієнтованого на уникання, із досліджуваними психологічними характеристиками не виявлено.

Таким чином, проведене емпіричне дослідження дає підстави для висновку про те, що розвиток критичності мислення студентів, їх організаційних здібностей та готовності до вирішення конфліктів позитивно впливає на формування копінгу, орієнтованого на вирішення проблеми. У той час, як низький рівень розвитку гнучкості та критичності мислення, комунікативних здібностей та здібностями до вирішення конфліктних ситуацій сприяє формуванню копінгу, орієнтованого на емоції (тобто урегулювання свого емоційного стану).

Проведене емпіричне дослідження засвідчило доцільність проведення заходів таких типів: із тренування ефективних копінг-стратегій, із розвитку критичності мислення, організаційних здібностей та готовності до вирішення конфліктів студентів для формування їх копінг-поведінки, спрямованої на вирішення проблеми.

Для тренування адаптивних (успішних) копінг-стратегій можна проводити: а) ділові ігри, що передбачають врегулювання складних ситуацій,

пов'язаних із фахом, б) аналіз відеоматеріалів з обговоренням особливостей копінг-поведінки дійових осіб.

На наш погляд, тренування адаптивних копінг-стратегій має здійснюватись поетапно у межах кожного заходу чи їх системи. За взірць таких етапів можна взяти описані Н. Агазаде: 1) групі задають задачу, що має активувати звичну її діяльність, але дещо виходити за межі зони комфорту учасників, 2) група тренується застосовувати адаптивні копінг-стратегії (попередньо складається список таких стратегій), 3) група шукає вирішення задачі, 4) вирішує задачу, 5) описує свої переживання, якими вони були б у реальній дійсності за такої задачі, 6) відбувається розбір та аналіз отриманого досвіду (Агазаде Н., 2010).

Для забезпечення розвитку зазначених психологічних характеристик у студентської молоді у ЗВО доцільно проводити такі заходи: а) психологічні тренінги з розвитку критичності мислення, організаційних здібностей та готовності до вирішення конфліктів, б) ділові ігри, спрямовані на тренування організаторських здібностей, в) стимулювання до критичного осмислення інформації на навчальних заняттях з різних дисциплін, г) проведення лекцій, практичних занять чи майстер-класів із конфліктології, д) залучення студентів до різних видів проектної роботи, що передбачає необхідність як самостійної організації своєї діяльності, так і критичного осмислення виконуваних завдань, так і здібностей до вирішення конфліктних ситуацій (якщо такі виникатимуть під час роботи у групах), е) позанавчальні заходи типу конкурсів, змагань, вікторин, що сприяють тренуванню критичності мислення, організаційних здібностей та готовності до вирішення конфліктів студентів.

**Висновки і перспективи.** У студентському віці більшість схильні вдаватись до копінг-стратегії, спрямованої на розв'язання проблеми. При цьому зна-

чна частка також обирає стратегію управління своїми емоціями та стратегію уникнення. Для цілеспрямованого навчання студентів адаптивного, ефективного копіngu доцільно сприяти розвитку критичності їх мислення, організаційних здібностей та готовності до вирішення конфліктів. Формуючи уміння студентів здійснювати успішний копінг, важливо тренувати уміння аналізувати стресову ситуацію та обирати відповідний вид поведінки. Питання виявлення психологічних детермінант копінг-поведінки у студентському віці ще потребує додаткового дослідження: на більшій вибірці досліджуваних (у нашому дослідженні у респондентів не спостерігалось нормального розподілу показників за досліджуваними психологічними характеристиками – переважали показники середнього та низького рівня), із зрівноваженням за статтю, із залученням більшої кількості досліджуваних параметрів та методів об'єктивного оцінювання проявів копінг-поведінки: експерименту та спостереження, що і складає перспективу подальших досліджень цього напрямку.

#### Список використаних джерел

1. Бірон Б. В. Проактивне подолання стресових ситуацій особистістю: автореф. дис. ... канд. психол. наук. 19.00.01. Одеський національний університет ім. І. І. Мечникова. Одеса, 2015. 22 с.
2. Гуляс І. А. Копінг-стратегії у контексті життєвих досягнень особистості // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology 2015. III(20), Issue: 40.
3. Марціновська І. П. Конструктивні копінг-стратегії особистості. Стрес-менеджмент старшокласника: метод. посіб. Кам'янець-Подільський, 2019. 101 с.
4. Рассказова Е. И., Гордеева Т. О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и

перспективы исследований // Психологические исследования. 2011. № 3(17).

5. Шебанова В. І., Діденко Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях // Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць. 2018. Том 39. С. 368–379.

6. Ярош Н. С. Саногенне мислення як чинник стрес-долаючої поведінки особистості // Modernization of educational system: world trends and national peculiarities: International scientific conference. Conference Proceedings (Kaunas, February 23<sup>rd</sup>). Kaunas, 2018. P. 175–179.

7. Agazade N. All of Harassment: A Practical Guide to Resolving Workplace Crisis / N. Agazade, I. Martynova. New York: Createspace, 2010. 260 p.

#### References:

1. Biron B. V. Proaktivne podolannia stresovyh sytuacij osobystistiu: avtoref. dys. ... kand. psyhol. nauk. 19.00.01. Odeskyi nacionalnyi universytet im. I. I. Mechnykova. Odesa, 2015. 22 s.
2. Gulias I. A. Koping-strategiyi u konteksti gyttievych dosiahnen osobystosti // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology 2015. III(20), Issue: 40.
3. Marcinkovska I. P. Konstrukt yvni koping-strategiyi osobystosti. Stres-menedgment starshoklasnyka: metod. posib. Kamianetc-Podilskiy, 2019. 101 s.
4. Rasskazova E. И., Gordeyeva T. O. Koping-strategiyi v psihologiyi stressa: podhody, metody i perspektivy issledovaniy // Psihologicheskiye issledovaniya. 2011. № 3(17).
5. Shebanova V. I., Didenko G. O. Koping-povedinka u suchasnyh psychologichnyh doslidgenniah // Problemy suchasnoyi

psychologiyi: zb. nauk. prac. 2018. Tom 39. S. 368–379.

6. Yarosh N. S. Sanogenne myslennia yak chynnyk stres-dolaiuchoyi povedinky osobystosti // Modernization of educational system: world trends and national peculiarities: International scientific conference. Conference Proceedings (Kaunas, February 23<sup>rd</sup>). Kaunas, 2018. P. 175–179.

7. Agazade N. All of Harassment: A Practical Guide to Resolving Workplace Crisis / N. Agazade, I. Martynova. New York: Createspace, 2010. 260 p.

## FEATURES OF COPING BEHAVIOR AT STUDENTS

Zmaga A., Martyniuk I.

**Abstract.** *The article deals with the theoretical and methodological basis of the study of coping strategies in the student age. It is noted that the importance of coping behavior is to solve the following important tasks in stressful situations: to find the meaning of the situation, to confront the stressor, to maintain relations with those who could be a potential helper in solving the crisis, to maintain emotional balance, to maintain the image of self, social identity and self-belief. Emphasis is placed on the following coping behavior strategies: solving a problem, managing one's emotions, avoiding a stressful situation. It is noted that the most responsive strategy is to solve the problem. The assumption is made that there is a relationship between the psychological characteristics of the personality structure and the person's choice of a strategy for behavior in the stress. Such characteristics can be features of thinking (criticality and flexibility), organizational and communication skills, personal readiness to act in situations of uncertainty, readiness to resolve conflicts. It is argued that the choice of coping strategies and their implementation are filled with age-related psychological personality traits. Respectively, in the student-age determinants of coping behavior may be specific internal characteristics of the individual, which are important for the purposeful learning of students adaptive, effective coping. An empirical study of psychological determinants of coping strategies in a student environment is highlighted.*

**Keyword:** *coping behavior, coping strategies, student age, student' personal characteristics, stress.*