

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

«Копінг-механізми студентів в умовах сучасного суспільства»

«Coping mechanisms of students in modern society»

Виконала: здобувачка денної форми навчання
спеціальності 053 Психологія
Освітня програма «Психологія»
Агапієва Анастасія Геннадіївна

Керівник ст. викл., канд. екон. наук Семенцова М.М.
(науковий ступінь, вчене звання, прізвище, ініціали)

Рецензент доцент, канд. психол. наук Данілова О.С.
(науковий ступінь, вчене звання, прізвище, ініціали)

Рекомендовано до захисту:
Протокол засідання кафедри
№ ___ від _____ 202_ р.
Завідувач кафедри

(підпис)

Захищено на засіданні ЕК
протокол № __ від _____ 202_ р.
Оцінка _____ / _____ / _____
(за національною шкалою, шкалою ECTS, бали)
Голова ЕК

(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-МЕХАНІЗМІВ	7
1.1. Поняття копінг-механізмів: сутність і класифікації.....	7
1.2. Соціальні та психологічні чинники, що впливають на вибір копінг-стратегій	12
Висновки до I розділу	20
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-МЕХАНІЗМІВ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА.....	22
2.1. Характеристика вибірки та методи дослідження.....	22
2.2. Аналіз і обробка результатів дослідження	26
2.3. Рекомендації щодо підвищення ефективності копінг-механізмів у студентів.....	45
Висновки до II розділу.....	47
ВИСНОВКИ.....	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	53
ДОДАТКИ.....	61

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний світ швидко розвивається й охоплює багато аспектів, що спричиняють неабиякий стрес у населення. Проживання та навчання в Україні є надзвичайно цікавим, але водночас на шляху до розвитку та знань усім людям, у тому числі студентам, доводиться стикатися з різними змінами та труднощами через розвиток технологій, зміни місця проживання, бойові дії, проблеми з електроенергією тощо. На тлі суспільних змін не можна забувати про особисті складнощі, які переживають люди, такі як зміни оточення, робочі та навчальні процеси, проблеми у взаємовідносинах з іншими, хвороби, втрати і т. ін. Це все потребує від людей стійкості, ресурсності та певних стратегій задля того, щоб справлятися з такими ситуаціями для покращення свого психічного та фізичного стану. Такими формами подолання є копінг-стратегії чи копінг-механізми.

Опис і дослідження копіngu почалися з другої половини ХХ століття, із часом ставали глобальніше й різноманітніше та продовжуються по цей день. Велика кількість дослідників вивчають особливості копінг-механізмів у людей, психологічні, соціальні та інші чинники, що впливають на вибір тих чи інших стратегій подолання, наприклад: Р. С. Лазарус, С. Фолкман, Н. С. Ендлер, Дж. Д. А. Паркер, Ч. Карвер, М. Ф. Шейер, Й. К. Вейнтрауб, К. Р. Фонтейн, А. С. Р. Манстед, Г. Вагнер, М. Дж. Зіммер-Гембек, Е. А. Скіннер, М. Вукойевич, М. Г. Алгрэн, А. С. Трой; Л. Н. Волферс, С. Утц, Ж. Сун тощо. Чимало українських психологів теж досліджують копінг-механізми та різноманітні чинники, що на них впливають, а саме: Н. В. Родіна; Т. Андрушисина, О. І. Богучарова, Н. В. Ткаченко, В. О. Олефір, В. В. Предко, Г. Варіна, Г. В. Пирог, Т. М. Бондаренко та ін.

Студенти є групою населення, що має особливий досвід, стрес, який не переживають інші люди, і також можуть мати специфічні форми справляння із труднощами. Копінг-механізми в студентів досліджувались і продовжують вивчатися такими закордонними вченими, як: Б. С. Грейвс, К. Фрейре, і, К. Р.

Менон, А. Татгіл, А. Алкхавалдех, М. Дж. Ікес, Р. Такаш, У. Паралкар, Д. Кнутсон, Дж. Шу, Й. Ба та ін. Окрім цього, копінг-стратегії студентів є об'єктом досліджень українських психологів, а саме: Н. І. Федоренко, Л. Терлецька, Ю. Василенко, У. Б. Михайлишин, В. С. Сухан, О. В. Анталовці, О. Ю. Овчаренко, Н. Харитоновна, К. Левченко, Г. М. Дубчак, І. М. Ющенко тощо.

Попри велику кількість робіт із копіngu, багато аспектів цього феномену, наприклад, вплив різноманітних особистісних характеристик, рівня стресу, вигорання, втоми тощо на вибір людиною копінг-механізмів залишаються малодослідженими, особливо в літературі українських учених.

Метою дослідження є вивчення копінг-механізмів, що використовуються студентами для подолання стресу в умовах сучасного суспільства, та розробити рекомендації щодо підвищення їхньої ефективності.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз копінг-механізмів і їхніх класифікацій.
2. Визначити соціальні та психологічні чинники, що впливають на вибір копінг-стратегій студентами.
3. Провести емпіричне дослідження аспектів психологічного стану та копінг-механізмів студентів у різних стресових ситуаціях.
4. Розробити рекомендації щодо підвищення ефективності копінг-стратегій.

Об'єктом дослідження є копінг-механізми.

Предметом дослідження є особливості використання копінг-механізмів студентами в умовах сучасного суспільства.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених дослідницьких завдань в роботі були використані теоретичні, психодіагностичні та статистичні методи обробки даних дослідження. Теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація даних наукової психологічної літератури з теми дослідження. Психодіагностичні методи: опитування, тестування. В комплекс психодіагностичних тестувань увійшли такі методики: Шкала

сприйнятого стресу PSS-10 (автори — Ш. Коен та ін., адаптація — О. О. Вельдбрехт і Н. І. Тавровецька); опитувальник «Ступінь хронічної втоми» (автор — А. Б. Леонова); опитувальник «Brief-COPE» (автори — К. Карвер та ін., адаптація — Т. Яблонська, О. Верник, Г. Гайворонський); опитувальник «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (автори — Н. С. Ендлер, Дж. Д. А. Паркер, адаптація — Т. А. Крюкова). Статистичні методи: описова статистика, кореляційний аналіз (коефіцієнт рангової кореляції Спірмена), аналіз відмінностей ознак між двома вибірками (U-коефіцієнт Манна-Уїтні).

Організація і база проведення емпіричної роботи. Емпіричне дослідження особливостей копінг-механізмів студентів в умовах сучасного суспільства проводилося в онлайн-форматі за допомогою інструменту «Google Форми». Залучення учасників дослідження та поширення посилань на опитування здійснювалося за допомогою месенджерів «Telegram» і «Viber». Вибірку склали 30 осіб. Віковий діапазон учасників дослідження становить від 17 до 25 років. Всі респонденти є студентами вищих навчальних закладів м. Одеси, переважна більшість з яких здобуває перший (бакалаврський) ступінь вищої освіти.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання його результатів у психологічному супроводі студентської молоді, зокрема для розробки програм розвитку адаптивних копінг-стратегій, профілактики емоційного вигорання та підвищення стресостійкості. Отримані дані можуть бути корисними для психологів, викладачів, кураторів академічних груп та працівників центрів психічного здоров'я при закладах вищої освіти, оскільки дозволяють враховувати індивідуальні особливості реагування студентів на життєві труднощі та сприяти їхньому ефективному функціонуванню в умовах соціальних змін.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів (теоретичного й емпіричного) з підрозділами, загальних висновків, списку використаних джерел. Робота містить 4 таблиці, 10 малюнків і 5 додатків.

Загальний обсяг роботи — 52 сторінки. Кількість найменувань у списку використаних джерел — 63.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-МЕХАНІЗМІВ

1.1. Поняття копінг-механізмів: сутність і класифікації

Дослідження копіngu та копінг-механізмів має довгу історію. Його опис і визначення змінювалися залежно від парадигми, яка використовувалася в психології, провідних теорій періоду та вчених, що його вивчали.

Поняття «копінг» походить від англійського слова «cope», що означає справлятися з проблемами, труднощами чи складною ситуацією, особливо з певним успіхом [24]. Терміни «копінг-механізм» і «копінг-стратегія» використовуються в психологічній літературі як взаємозамінні. У роботах українських дослідників і дослідниць разом із терміном «копінг» можуть використовуватися його українські альтернативи, такі як «опанування» та «подолання».

Історія дослідження копіngu має коріння в психоаналітичних теоріях ХІХ-ХХ ст. Тоді його могли прирівнювати до захисних механізмів або тісно пов'язувати з ними. Дослідження концентрувалися на патології та на вивченні несвідомих процесів. Окрім цього, копінг здебільшого розглядався як стала характеристика особи, яка не змінюється впродовж життя людини та не залежить від обставин [36; 39].

Важливий внесок у дослідження та зміну траєкторії у визначенні копіngu зробили Р. С. Лазарус і С. Фолкман у 1980-х роках. Вони аналізували різні підходи до розуміння копіngu та копінг-механізмів, що існували в той період, і на основі теоретичних і практичних даних сформулювали своє визначення цього явища, кажучи, що копінг — це «постійно змінні когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на справляння з конкретними зовнішніми та/або внутрішніми вимогами, які оцінюються як такі, що обтяжують або перевищують ресурси людини» [35, с. 141]. Дослідники розглядали копінг у межах трансакційного підходу, який є одним із домінуючих у сучасній науці

в темі стресу та поведінки подолання. Вони наголошували на важливості контексту, проблем, з якими людина стикається, та як вона їх оцінює, на відміну від ранніх концепцій, де копінг розглядався як результат особистісних процесів [35; 52].

Разом із транзакційною теорією Р. С. Лазаруса і С. Фолкман існує інший підхід у дослідженні стресу та процесів, пов'язаних із ним, зокрема копіngu, розроблений психологом С. Е. Гобфоллом, — теорія збереження ресурсів. На відміну від першої теорії, де вчені велику увагу приділяли особистій оцінці стресу, що людина переживає, С. Е. Гобфолл наголошував на спільних оцінках людей, що мають спільну біологію та культуру, та фокусується на об'єктивній реальності та явних стресорах. Акцент робиться на обставинах, а не на оцінках ситуації людиною [39; 42].

К. Матені та колеги на основі аналізу наукової літератури описували копінг як здорові чи нездорові, свідомі чи неусвідомлені зусилля, спрямовані на запобігання, усунення чи послаблення стресорів або толерування їхнього впливу найменш шкідливим способом. У цьому визначенні важливо помітити те, що згідно з авторами копінг може бути різним, не тільки конструктивним чи повністю усвідомленим людиною, й іноді стратегії подолання можуть створювати інші труднощі для особи, окрім тих, які вона вже переживала, бо далеко не завжди людина спроможна вибрати найкращі та найздоровіші способи справлятися з проблеми в її житті [21].

Н. В. Родіна, аналізуючи копінг-поведінку та її структуру з погляду системно-діяльнісного підходу, описувала її як діяльність із подолання чи опанування стресових станів, що фруструють особистість [15].

Е. А. Скіннер і М. Дж. Зіммер-Гембек визначають копінг як регуляцію діяльності під час стресу, що об'єднує «емоційні, поведінкові, мотиваційні, концентраційні, когнітивні та соціальні процеси», та фокусується на тому, як ці різні підсистеми взаємодіють одна з одною та працюють разом, щоб справитися зі стресом [52].

Наразі дослідження копінгу та копінг-механізмів є дуже різноманітним і включає вивчення особливостей поведінки подолання людей різного віку, різних ідентичностей, з різними психічними розладами чи фізичними хворобами, маючи різний соціальний статус чи умови проживання, будучи студентами на різних спеціальностях чи працівниками різних професій тощо.

Для того, щоб систематизувати поняття копінг-механізмів та емпірично їх вивчати, дослідники почали створювати класифікації та поділяти копінг на певні види.

Однією з перших класифікацій копінг-механізмів вважають класифікацію Р. С. Лазаруса та С. Фолкман. Вони виділяли два види копінгу: проблемно-орієнтований, що спрямований на зміну чи управління проблемою, яка викликає стрес, та емоційно-орієнтований, що спрямований на регулювання емоційної реакції на проблему. Вони зазначали, що людина схильна використовувати емоційно-орієнтовані стратегії тоді, коли вона оцінює ситуацію як загрозову та важку для подолання, а проблемно-орієнтовані — тоді, коли вона вважає, що спроможна справитися із ситуацією чи змінити її [35, с. 150].

Пізніше Р. С. Лазарус і С. Фолкман розширили свою класифікацію, описуючи більше конкретних копінг-стратегій. Вони поділяли їх на три категорії:

1) проблемно-орієнтований копінг, коли людина аналізує проблему, щоб краще її розуміти чи робить план, який пізніше здійснює;

2) емоційно-орієнтований копінг, який охоплює такі види: бажане мислення (бажання, щоб ситуація змінилася чи зникла без докладання зусиль), дистанціювання (спроби забути проблему чи очікування, що щось станеться, перед діями), наголошення на позитивному (фокус на позитивній стороні чи віра у свої сили та розвиток), самозвинувачення (критика себе чи звинувачення себе в спричиненні проблеми), зниження напруги (самозаспокоєння за допомогою споживання їжі, психоактивних речовин, паління, чи заняття

спортом), самоізоляція (уникання спілкування з іншими або приховування проблем чи своїх переживань);

3) пошук соціальної підтримки, який може бути як проблемно-орієнтованим, так і емоційно-орієнтованим копінгом, залежно від мети людини (наприклад, щоб краще зрозуміти ситуацію, або отримати розуміння й емоційну підтримку від інших) [34].

Н. С. Ендлер і Дж. Д. А. Паркер виділяли такі види копінгу: 1) копінг, орієнтований на завдання (task-oriented); 2) емоційно-орієнтований копінг; 3) копінг, орієнтований на уникання, у якому вони виділяли відволікання (коли людина займається іншими завданнями) та соціальне відволікання (пошук соціальної підтримки від інших). Для вимірювання цих базових типів копінгу вченими був створений опитувальник «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (Coping Inventory for Stressful Situations, CISS) [32].

Ч. Карвер, М. Ф. Шейер і Й. К. Вайнтрауб створили опитувальник COPE, на основі якого пізніше був розроблений опитувальник Brief-COPE. Дослідники К. Р. Фонтейн, А. С. Р. Манстед і Г. Вагнер у своїй праці розширили опитувальник COPE, виділяючи такі види копінгу:

1) проблемно-орієнтовані види: активний копінг (активні дії для усунення чи уникнення стресора, або зменшення його впливу), планування, пошук соціальної підтримки через інструментальні причини (пошук порад, оцінки чи інформації), придушення конкуруючої діяльності (концентрація на ситуації, спроби не відволікатися на інші заняття), позитивне переосмислення та зростання;

2) емоційно-орієнтовані види: пошук соціальної підтримки через емоційні причини (пошук розуміння, моральної підтримки чи симпатії), концентрація на емоціях та їхнє вивільнення, гумор, звернення до релігії, прийняття

3) унікаючі види: стримувальний копінг (очікування відповідної нагоди для дій, замість передчасних і необдуманих дій), поведінкове

відділення/розмежування (зменшення спроб чи повна відмова від дій, зазвичай пов'язано з почуттям безпомічності, коли людина очікує негативні наслідки своїх дій), психічне відділення/розмежування (види діяльності, які відволікають людину від речей, пов'язаних зі стресором), заперечення, вживання психоактивних речовин [22; 37].

Деякі дослідники виділяють конструктивні (також: адаптивні, функціональні) та деструктивні (також: дезадаптивні, нефункціональні) копінг-стратегії. До адаптивних механізмів подолання відносять активний копінг, прийняття, використання соціальної підтримки, релігію, гумор, релаксацію тощо, а до дезадаптивних — заперечення, вживання психоактивних речовин, самозвинувачення, самовідволікання та ін. [27; 49]. Виділення цих двох видів копінгу є частиною великої кількості емпіричних досліджень для того, щоб зрозуміти які чинники впливають на вибір ефективних, тобто тих, що приносять позитивні результати, та неефективних, тобто тих, що приносять негативні результати, способів подолання.

Окрім копінгу, який застосовується людиною під час чи після стресової ситуації, учені також виділяють копінг, орієнтований на майбутнє, тобто до того, як стресова ситуація відбувається, а саме проактивний і превентивний. Проактивний копінг визначається як зусилля людини накопичувати ресурси для підвищення потенціалу та можливостей для особистісного зростання, а превентивний копінг передбачає накопичення ресурсів для зменшення інтенсивності можливих негативних наслідків [31]. Хоча деякі вчені досліджують копінг, орієнтований на майбутнє, основна частина наукової літератури зосереджена саме на класичних видах подолання, таких як емоційно-орієнтований, проблемно-орієнтований та уникнення, які людина застосовує безпосередньо під час стресової ситуації чи незадовго після неї.

Щодо досліджень копінгу серед студентів, то великий акцент у них робиться на обставинах і стресі, який переживають здобувачі освіти, включаючи сприйнятий стрес, тобто науковці орієнтуються як на суб'єктивну

оцінку студентів їхньої ситуації та можливість справлятися з нею, так і на саму ситуацією, об'єктивну реальність. У літературі копінг студентів не має специфічного для них визначення чи класифікацій, і в основному вивчається специфіка використовуваних копінг-стратегій, і які чинники впливають на цей вибір, що описується в наступному підрозділі.

Узагальнюючи, копінг можна визначити як різноманітні емоційні, когнітивні, поведінкові зусилля людини, спрямовані на справляння з труднощами та стресом у її житті. У науковій літературі існує дві провідні теорії стресу та копіngu: трансакційна модель і теорія збереження ресурсів. Окрім цього, його описують в інших підходах, наприклад, системно-діяльнісному. Сучасні дослідження копінг-механізмів є дуже різними та концентруються на вивченні особливостей поведінки подолання людей, залежно від різних біологічних, соціальних і психологічних чинників. Для систематизації копінг-механізмів, їх поділяють на певні види. Спочатку виділяли проблемно-орієнтований і емоційно-орієнтований копінг, потім разом із ними ще виокремлювали пошук соціальної підтримки. У сучасній літературі копінг-стратегії найчастіше поділяють на три категорії — проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані, уникаючі, — всередині яких існують різні більш специфічні стратегії подолання, які людина може застосовувати. Також стратегії подолання поділяють на конструктивні, тобто ті, що несуть позитивні результати, та неконструктивні, тобто ті, що несуть негативні результати.

1.2. Соціальні та психологічні чинники, що впливають на вибір копінг-стратегій

Копінг-поведінка людини є мінливою, тобто вона може змінюватися в однієї людини, залежно від різних внутрішніх і зовнішніх чинників, і також вона може відрізнятися в різних людей, що теж викликано рядом факторів,

такими як вік, гендер, умови проживання, дитячий досвід, рівень стресу людини, глобальні процеси в країні чи в усьому світі тощо.

Одним з основних чинників, що впливають на розвиток копінгу впродовж життя, на вибір людиною тих чи інших копінг-механізмів і на її загальний психологічний стан є соціальний фактор.

Із самого народження одним із найважливіших аспектів життя особи є люди, що її оточують: найближча родина, далекі родичі, сусіди, друзі, вчителі тощо. Важливість соціального оточення для нормативного розвитку копінгу в дитячому та підлітковому віці, що також впливає на вибір копінг-механізмів надалі в житті, описували у своїх роботах [53; 54] М. Дж. Зіммер-Гембек і Е. А. Скіннер.

Коли дитина народжується, вона не може самостійно задовільняти свої потреби чи позбуватися дискомфорту, тому їй потрібна допомога дорослих, її опікунів. Допомога з потребами, підтримка та заспокоєння немовляти опікунами називається зовнішнім копінгом. Якщо впродовж перших місяців життя дитина отримує цю поміч від дорослих і зростає в контексті надійної прихильності, то надалі вона починає бути в спокійнішому стані та менш інтенсивно реагувати на стрес. Далі в немовляти розвивається набір самостійних поведінкових реакцій на дискомфорт, які інтегруються з допомогою і підтримкою дорослих, що називається міжособистісним копінгом. Завдяки безпечним відносинам із дорослими, немовлята вчаться оцінювати свій фізіологічний стан, емоції та мотиви. Конструктивні міжособистісні копінг-стратегії націлені на фактичну проблему, її оцінку та вирішення. Це допомагає дитині ефективніше реагувати на негаразди, толерувати вищі рівні стресу, проявляти терпіння, а зберігаючись в імпліцитній пам'яті, дитина може використовувати набуті навички та копінг-механізми самостійно надалі. Також близькі дорослі допомагають дитині ідентифікувати та обговорювати різні емоції, їхні причини та справлятися з ними, що розвиває емоційно-орієнтований копінг. Якщо батьки впродовж

раннього та середнього дитинства спроможні надавати своїм дітям емоційну та інструментальну підтримку, структуру, допомогу в самостійному розв'язанні складних ситуацій, конфліктів і проблем, то подальший розвиток копіngu проходить легше, а копінг-механізми є ефективнішими та різноманітнішими. У підлітковому віці люди стають ще самостійнішими, але соціальні зв'язки не стають менш важливими. Підлітки стають гнучкішими у виборі соціальної підтримки залежно від їхнього стану та ситуації. Соціальні партнери є надзвичайно важливими для розвитку адаптивних копінг-механізмів підлітка. Важливість полягає в забезпеченні безпеки за допомогою певного контролю за поведінкою, наданні порад і підтримки, коли підліток цього просить. Для розвитку копіngu в цей період критичну роль грає історія взаємовідносин з оточенням. Залежно від досвіду з батьками, іншими дорослими чи ровесниками, підлітки можуть звертатися до них активніше, якщо ці взаємини є довірчими, або не звертатися за допомогою, навіть якщо цього потребують, якщо взаємини є менш близькими та міцними [53].

Отже, бачимо, що соціальні зв'язки є надзвичайно важливими від самого народження людини для нормального розвитку копіngu, надбання адаптивних копінг-стратегій. Ненадійна прихильність, травматичні події, складнощі у формуванні довірчих відносин з іншими можуть бути чинниками для розвитку неадаптивних копінг-механізмів і психічних розладів у людей [53].

Для дослідження відмінностей між копінг-механізмами в людей залежно від психологічних чинників, учені вивчають взаємозв'язок таких особистісних характеристик, як нейротизм, екстравертність, відкритість, привітність, сумлінність, т. зв. «Велика п'ятірка», і копінг-стратегій особистості. Нейротизм часто пов'язується з униканням, зниженням використання активних проблемно-орієнтованих стратегій, зокрема планування, але також він може мати зв'язок із конфронтацією та захисним копінгом, прийняттям відповідальності й емоційною обізнаністю та регуляцією, і низьким рівнем пошуку соціальної підтримки, хоча за високого рівня нейротизму та

екстраверсії, людина навпаки схильна до отримання соціальної підтримки. Екстравертність пов'язується з активним як проблемно-, так і емоційно-орієнтованим копінгом, пошуком соціальної підтримки, конфронтацією, позитивною переоцінкою та прийняттям, зниженням уникаючої поведінки. Відкритість пов'язується з активним проблемно-орієнтованим копінгом, пошуком соціальної підтримки та зменшенням уникання. Привітність пов'язується з отриманням соціальної підтримки, позитивною переоцінкою, нижчим рівнем уникання. Сумлінність пов'язана з активним проблемно-орієнтованим копінгом, низьким рівнем уникання та заперечення. Окрім цього, люди з високим рівнем перфекціонізму та самовимогливості схильні до уникання [1; 46; 47; 58; 59].

Чимало українських дослідників вивчають взаємозв'язок життєстійкості особистості та її копінг-стратегій. Загалом результати показують, що рівень життєстійкості впливає на вибір особою копінг-стратегій: якщо людина є більш життєстійкою, то вона схильна використовувати більш конструктивні копінг-стратегії (розв'язання проблем, проактивні стратегії, прийняття відповідальності, позитивна оцінка), і менше дистанціюватися чи ігнорувати проблеми; якщо людина є менш життєстійкою, то вона схильна до використання менш конструктивних копінг-стратегій (уникання, дистанціювання, конфронтація), має низький самоконтроль і сильну потребу в соціальній підтримці [3; 10; 11; 13].

Одним із великих напрямів дослідження копінгу є вивчення впливу важкого, стресового досвіду на психологічний стан і копінг-механізми людини.

Війни, вимушені переїзди, бідність, втрати, погані житлові та робочі умови, соціальна стратифікація за економічною, етнічною, гендерною, сексуальною та іншими ознаками є одними з багатьох чинників, що негативно впливають на психічне здоров'я людини, викликаючи проблеми зі сном, стрес,

депресію, тривожні розлади, соціальне відчуження та дискримінацію [29]. Такі фактори можуть пояснювати вибір тих чи інших копінг-механізмів.

Наприклад, вимушено переміщенні особи демонструють нижчий рівень розвитку адаптивних копінг-стратегій, тобто нижчу здатність успішно справитися зі стресовими подіями, порівняно з особами без статусу ВПО [2].

Копінг певних груп населення, наприклад ЛГБТК+ людей, може відрізнятися через досвід стресу меншин (minority stress), що проявляється в зовнішніх (неприйняття іншими, дискримінація в родині, навчальному чи медичному закладі або на роботі, обмежений доступ до необхідних ресурсів, насилля) і внутрішніх (нерозуміння та неприйняття себе, пошук ідентичності) аспектах, що зокрема підвищує рівні депресії та суїцидальності [28; 38; 43; 61]. ЛГБТК+ особи схильні до використання таких адаптивних копінг-стратегій, як використання соціальної підтримки, активний копінг, релігія чи духовність, і неадаптивних, як безпечна поведінка, вживання психоактивних речовин, уникнення в спробах подолати страх, стигматизацію і дискримінацію, а також нездорова харчова та самопошкоджувальна поведінка. Інтернет і соціальні мережі є важливим ресурсом підтримки, самопізнання і самоекспресії для ЛГБТК+ персон, але також може мати негативні наслідки через дискримінацію та кібербулінг [25; 51]. Окрім цього, чим більше дискримінації люди переживають, тим менше активного, проблемно-орієнтованого та більше неадаптивного копінгу вони застосовують [60].

Соціоекономічний статус (СЕС) особи та її родини є ще одним чинником, що впливає на загальний стан, здоров'я та способи подолання людини. Нижчий СЕС погіршує фізичне та психічне здоров'я і впливає на частіше використання неадаптивних копінг-механізмів, зокрема через вищі рівні сприйнятого стресу, шкідливі звички як паління, гірше харчування, низьку фізичну активність [20; 45]. Також було досліджено, що емоційно-орієнтована стратегія когнітивної переоцінки є більш ефективною для людей

із нижчим СЕС, що вказує на те, що ефективність певних копінг-стратегій може залежати від контексту їх використання [23].

Окрім вищенаведених аспектів, однією з глобальних змін в останні десятиліття є швидкий розвиток технологій, інтернету та соціальних мережей, що є великою частиною життя людей, особливо молоді.

Соціальні мережі дають людям можливість отримувати та надавати соціальну підтримку, отримувати знання, за допомогою чого змінювати світогляд та краще розуміти себе, мати певну спільноту, вільно самовиражатися. Також соціальні мережі підвищують рівень самоконтролю та зменшують використання ризикової поведінки. Разом із цим, використання соціальних мережей, особливо надмірне, може підвищувати рівень тривожності, депресії, самотності та незадоволеності життям, знижувати самооцінку, викликати проблеми зі сном і навчанням. Окрім того, люди можуть мати менше соціальних зв'язків у реальному житті, формувати штучні емоційні зв'язки, і навіть стикатися з кібербулінгом, приниженням і домаганнями [12; 25].

Соціальні мережі можуть впливати на вибір копінг-механізмів, або прямо використовуватися як копінг-стратегії, а саме проблемно-орієнтовані, отримання соціоемоційної підтримки при відсутності такої в реальному житті та вивільнення емоцій, що є адаптивними стратегіями. Також соціальні мережі використовуються як психічне розмежування та відволікання від стресових ситуацій, уникання та підвищує рівень самозвинувачення, що вважається неадаптивною поведінкою. Надмірне використання інтернету, або інтернет-залежність, пов'язується з більшим використанням негативних, і меншим застосуванням позитивних стратегій подолання [55; 56; 62].

Студенти є частиною населення з особливими вимогами та ситуаціями, такими як лекційні та практичні заняття, іспити та заліки, написання наукових робіт, взаємодія та відносини з викладачами тощо. Такий досвід є важливою, але складною частиною життя людей, через що вони можуть мати вищі рівні

стресу та бути більш схильними до таких психічних проблем, як тривожність, депресія, самопошкоджувальна поведінка та суїцидальність [40; 50].

Разом з академічним стресом, студенти можуть переживати труднощі у відносинах із родиною, друзями чи романтичними партнерами, фінансові складнощі, і паралельно з навчанням мати роботу, яка втомлює, через що може не залишатися часу на відпочинок і відновлення сил та ресурсів. Студентський період також супроводжується пошуком себе та свого місця в житті й суспільстві, змінами в соціальному оточенні та місці проживання, здобуттям більшої самостійності та незалежності від батьків, зростанням відповідальності за різні сфери свого життя тощо [16; 17; 26].

Окрім вище перелічених змін і стресорів, через що проходять більшість здобувачів вищої освіти, українські студенти живуть і навчаються у воєнні часи, що спричиняє хронічний стрес, через що може страждати їхній фізичний і психологічний стан, що проявляється в проблемах зі сном, підвищеній тривожності та дратівливості, депресії, порушенні пам'яті й уваги, розвитку ПТСР тощо [6; 8; 9]. Здобуття освіти студентів може також гіршати через багаторазові сигнали повітряної тривоги, що сповіщають про різну загрозу, під час яких не проводяться заняття, а самостійно навчатися стає надзвичайно важко та навіть небезпечно.

Ці різні чинники впливають на студентів, і, окрім вищеперелічених проблем, можуть спричиняти хронічну втому й емоційне вигорання, що впливає на різні сфери життя студентів, як академічну, міжособистісну, психологічну, фізичну тощо, включаючи вибір тих чи інших копінг-механізмів.

Студенти, що переживають менше стресу в житті, використовують менше унікаючого та більше проблемно-орієнтованого копінгу, і є більш академічно успішними [41]. Чим більш психологічно благополучні студенти, тим частіше вони застосовують такі адаптивні копінг-стратегії, як позитивна переоцінка, пошук соціальної підтримки та планування [48]. Ще одним

психологічним чинником, що впливає на стан і копінг-поведінку людей, у тому числі студентів, є толерантність до невизначеності та неоднозначності. Нижча терпимість до неоднозначних ситуацій підвищує стрес і вигорання студентів, і також використання уникаючих, пасивних копінг-механізмів при подоланні академічного стресу. Вища толерантність до невизначеності покращує загальний психологічний стан та підвищує використання таких адаптивних копінг-стратегій, як планування вирішення проблем і позитивна переоцінка, і загалом урізноманітнює комплекс способів подолання студентів [18; 44; 63].

Студенти різних спеціальностей здобувають різну освіту, накопичують різний досвід, мають різні стресори. Оскільки досвід впливає на копінг-механізми людини, то в студентів різних спеціальностей може відрізнятись копінг-поведінка. Наприклад, студенти медицини, наук і економіки, застосовують більше проблемно-орієнтованого копіngu в порівнянні зі студентами, що вчаться на сестринську справу, які застосовують більше емоційно-орієнтованих стратегій [57]. Студенти різних соціономічних професій схильні до уникнення, позитивної переоцінки й самоконтролю [5].

Копінг-поведінка може відрізнятись в студентів, що навчаються на різних рівнях освіти, зокрема, магістри й аспіранти частіше шукають соціальну підтримку, ніж бакалаври [30].

Також студенти різних років відрізняються в поведінці подолання та саморегуляції. А саме, сучасні студенти, порівняно зі студентами початку 2000-х років, мають гірші показники саморегуляції та загального психологічного стану, тобто з роками психологічне благополуччя студентів і їхня можливість ефективно долати стрес знижується [33].

Таким чином, ми бачимо, що копінг-поведінка людей має багато особливостей, і механізми подолання, що ними використовуються, може відрізнятись через багато чинників. Соціальні фактори із самого дитинства формують в нас певну поведінку, в тому числі впливають на розвиток копінг-

механізмів. Особистісні психологічні характеристики, рівень стресу, умови життя, глобальні зміни, приналежність до певних груп населення — ці та багато інших чинників можуть впливати на вибір людьми тих чи інших копінг-механізмів. Це може бути як позитивний вплив, наприклад, коли батьки вчать своїх дітей ідентифікувати та відкрито виражати свої емоції, так і негативний, наприклад, коли в людини незадоволені базові потреби, і немає доступу до важливої інформації чи життєвих благ.

Копінг студентів також не є одноманітним. Він відрізняється в студентів на різних спеціальностях, з різним рівнем освіти, залежно від рівня життєвого та навчального стресу, здатності толерувати неочікувані та невизначені ситуації тощо.

Розуміти різноманітні чинники, що можуть вплинути на використані людиною копінг-механізми, є надзвичайно важливим, бо будь-які аспекти людського існування не розвиваються окремо, вони завжди впливають один на одного.

Висновки до I розділу

Аналіз наукових джерел засвідчив, що копінг-поведінка є багатофакторним феноменом, на формування та реалізацію якого впливають численні соціальні та психологічні чинники. Соціальні зв'язки, які формуються з раннього дитинства, відіграють провідну роль у становленні здатності особистості до адаптації в умовах стресу. Надійна прихильність, досвід підтримки, позитивна комунікація з батьками та однолітками сприяють розвитку ефективних копінг-стратегій у майбутньому.

Серед психологічних чинників важливе значення мають риси особистості (нейротизм, екстраверсія, відкритість, привітність, сумлінність), життєстійкість, толерантність до невизначеності, а також особистісна історія подолання труднощів. Ці характеристики визначають схильність до

використання адаптивних або дезадаптивних копінг-стратегій у складних життєвих ситуаціях.

Вплив контекстуальних обставин — зокрема стресових подій (війна, вимушене переселення, дискримінація), соціально-економічного статусу, специфіки освітнього процесу та викликів, пов'язаних з цифровим середовищем — також істотно модифікує способи подолання. Студентська молодь, яка є вразливою до багатьох із вказаних чинників, демонструє варіативність копінг-поведінки залежно від рівня стресу, спеціальності, навчального рівня, суб'єктивного психологічного благополуччя й наявності ресурсів.

Таким чином, копінг-стратегії не є універсальними та статичними — вони динамічно формуються у взаємодії між особистісними рисами, соціальним середовищем і контекстом. Розуміння впливу цих чинників є ключовим для розвитку цілісних програм підтримки психологічного благополуччя студентів та профілактики неадаптивних форм поведінки у відповідь на стрес.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-МЕХАНІЗМІВ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА

2.1. Характеристика вибірки та методи дослідження

Емпіричне дослідження копінг-механізмів студентів в умовах сучасного суспільства було проведено у вигляді опитування в онлайн-форматі за допомогою інструменту «Google Форми». Цей інструмент був вибраний завдяки зручності в його використанні. Респонденти мали можливість проходити опитування за допомогою зручного для них гаджету, в комфортний час та комфортних умовах.

Вибірку склали 30 осіб віком від 17 до 25 років. Гендерний розподіл учасників дослідження такий: 23 жінки, 6 чоловіків, 1 небінарна людина. Всі респонденти є студентами вищих навчальних закладів м. Одеси. 29 респондентів є здобувачами першого (бакалаврського) ступеня вищої освіти, серед яких 25 осіб здобувають свою першу вищу освіту, 3 — мають середню професійно-технічну освіту, 1 особа має диплом бакалавра за іншою спеціальністю; 1 респондент здобуває другий (магістерський) ступінь вищої освіти. 14 осіб навчаються за спеціальностями групи «Людина – людина», 12 — «Людина – знакова система», 3 — «Людина – техніка», 1 — «Людина – художній образ». 16 респондентів тільки навчаються, 10 — навчаються та працюють не за спеціальністю, 4 — навчаються та працюють за спеціальністю. Більшість осіб (22) проживають в Одесі, що є рідним містом проживання, 4 — проживають у місці в Україні, що не є їхнім рідним місцем проживання, 4 — знаходяться за кордоном. 14 респондентів перебувають у романтичних стосунках, 16 — не мають стосунків.

У процесі дослідження копінг-механізмів студентів в умовах сучасного суспільства було використано низку психодіагностичних інструментів, що дозволяють комплексно оцінити рівень сприйнятого стресу, хронічної втоми та характерні стратегії подолання труднощів.

Для оцінки сприйнятого рівня напруги застосовувалась Шкала сприйнятого стресу (PSS-10), розроблена Ш. Коеном та співавторами. В українському контексті вона адаптована О. О. Вельдбрехт і Н. І. Тавровецькою (додаток Б). Методика дозволяє дослідити наскільки особа суб'єктивно відчуває свою життєву ситуацію як стресову. Інструмент є валідним і широко використовуваним у вивченні психоемоційного стану студентської молоді.

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) складається з 10 питань. Питання шкали стосуються останнього місяця загалом, не прив'язуючись до конкретних ситуацій. Методику можна застосовувати для будь-яких груп населення, які мають принаймні середню освіту. Для прямих питань (1, 2, 3, 6, 9, 10) варіанти відповідей у шкалі оцінюються від 0 до 4, де: 0 — ніколи, 1 — майже ніколи, 2 — іноді, 3 — досить часто, 4 — дуже часто. Для зворотних питань (4, 5, 7, 8) відповіді оцінюються від 0 до 4 таким чином: 0 — дуже часто, 1 — досить часто, 2 — іноді, 3 — майже ніколи, 4 — ніколи [4].

З метою виявлення рівня психофізіологічного виснаження респондентів було використано опитувальник «Ступінь хронічної втоми», створений А. Б. Леоновою (додаток В). Ця методика дозволяє оцінити як загальну втому, так і її когнітивні, емоційні, фізичні та соціальні компоненти. Її застосування актуальне в умовах високих навантажень та обмеженого доступу до ресурсів відновлення.

Методика «Ступінь хронічної втоми» представлена у вигляді 36 питань, що відображають вияви хронічної втоми в різних сферах життя людини. Основним вимірюваним показником є індекс хронічної втоми (IXPB). Для визначення ступеня хронічної втоми використовуються такі рівні IXPB: IXPB \leq 17 балів — відсутність ознак хронічної втоми; $17 < \text{IXPB} \leq 26$ балів — початковий ступінь хронічної втоми; $26 < \text{IXPB} \leq 37$ балів — виражений ступінь хронічної втоми; $37 < \text{IXPB} \leq 48$ балів — сильний ступінь хронічної втоми; IXPB $>$ 48 балів — перехід у сферу патологічних станів (астенічний синдром). Окрім загального ступеня хронічної втоми, також досліджуються

зміни в чотирьох сферах життєдіяльності людини: симптоми фізіологічного дискомфорту; зниження загального самопочуття та когнітивний дискомфорт; порушення в емоційно-афективній сфері; зниження мотивації та зміни у сфері соціального спілкування. В методиці застосовуються три варіанти відповідей: «Так», коли особа згодна з твердженням; «Ні», коли особа не згодна з твердженням; «Так–ні», коли особа сумнівається у чіткій відповіді. Відповіді переводяться в бали залежно від типу формулювання твердження. Прямі твердження оцінюються таким чином: «Так» — 2 бали; «Так–ні» — 1 бал; «Ні» — 0 балів. Обернені твердження (1, 6, 14, 22, 33, 36) оцінюються так: «Так» — 0 балів; «Так–ні» — 1 бал; «Ні» — 2 бали [14].

Для визначення особливостей копінг-поведінки використовувались дві авторитетні методики.

Перша з них — Brief-COPE, скорочена версія опитувальника COPE, розроблена Ч. С. Карвером і співавторами, й адаптована українськими дослідниками Т. Яблонською, О. Верником і Г. Гайворонським (додаток Г). Вона дозволяє оцінити різні стратегії подолання стресу, які обирає особистість: від активного вирішення проблем до уникнення, прийняття чи звернення до релігії.

Методика Brief-COPE складається з 28 питань. Вона включає 14 підшкал: активне подолання, використання інформаційної підтримки, позитивний рефреймінг, планування, емоційна підтримка, вираження емоцій, гумор, прийняття, релігія, самозвинувачення, самовідволікання, відмова, вживання психоактивних речовин, поведінкове розмежування. Ці підшкали класифікують за трьома загальними шкалами: проблемно-орієнтоване подолання, емоційно-орієнтоване подолання, уникаюче подолання. Методику можна застосовувати у двох варіантах: диспозиційний, у якому респонденти зазначають як вони зазвичай діють у стресових ситуаціях; ситуаційний, у якому респонденти вказують як вони діяли протягом певного періоду часу в минулому або якою мірою діють протягом певного періоду до теперішнього

часу. Залежно від версії є два варіанти відповідей, які оцінюються від 1 до 4. В диспозиційній версії відповіді оцінюються так: 1 — «Я взагалі цього не роблю», 2 — «Я рідко це роблю», 3 — «Я роблю це час від часу», 4 — «Саме це я роблю». В ситуаційній версії відповіді оцінюються таким чином: 1 — «Я зазвичай цього не робив/не робила», 2 — «Я рідко це робив/робила», 3 — «Я робив/робила це час від часу», 4 — «Це саме те, що я зазвичай робив/робила». В цьому дослідженні застосовувалася диспозиційна версія опитувальника [19].

Доповненням до цього інструменту слугував опитувальник «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (CISS), розроблений Н. С. Ендлером і Дж. Д. А. Паркером, адаптований Т. А. Крюковою (додаток Д). CISS дозволяє розрізнити три базові типи копінг-стратегії — орієнтовані на завдання, емоції та уникнення — і дослідити домінуючі стилі подолання серед респондентів. Враховуючи специфіку студентського віку та особливості освітнього середовища, цей інструмент є інформативним і практично значущим.

Методика складається із 48 питань. Опитувальник включає такі шкали: копінг, орієнтований на вирішення задач; копінг, орієнтований на емоції; копінг, орієнтований на уникання. У шкалі копінгу, орієнтованого на уникання, можна також виділити дві субшкали: субшкала відволікання і субшкала соціального відволікання. Варіанти відповідей оцінюються від 1 до 5, де: 1 — ніколи, 2 — рідко, 3 — іноді, 4 — здебільшого, 5 — дуже часто [7].

Таким чином, застосування вказаних методик дало змогу отримати цілісне уявлення про копінг-профіль студентської молоді, виявити індивідуальні відмінності у подоланні стресу та проаналізувати вплив соціально-психологічних чинників на вибір стратегій подолання.

Етапи емпіричного дослідження:

1. Аналіз наявної психологічної літератури на тему дослідження та вибір найбільш підходящих методик для використання.

2. Створення й оформлення опитування в програмі «Google Форми», включаючи анкету для збору загальної інформації про респондентів, додаткові питання для дослідження та основні методики.

3. Розповсюдження опитування серед студентів за допомогою месенджерів «Telegram» і «Viber».

4. Збір даних дослідження.

5. Аналіз і обробка результатів дослідження.

2.2. Аналіз і обробка результатів дослідження

Перед проходженням основних методик дослідження, респонденти відповіли на декілька запитань анкети, які були розроблені для того, щоб побачити суб'єктивне сприйняття респондентів їхнього психічного стану, почуття стресу, втоми та їхнього зв'язку з навчанням.

На запитання “Як часто Ви відчуваєте стрес у своєму житті?” 10 осіб (33,3%) відповіли “дуже часто”, 6 (20%) — “часто”, 9 (30%) — “іноді”, 4 (13,3%) — “рідко”, 1 (3,3%) — “ніколи”. На запитання “Наскільки сильно стрес впливає на Ваше самопочуття?” 5 осіб (16,6%) відповіли “дуже сильно”, 14 (46,7%) — “сильно”, 10 (33,3%) — “не сильно”, 1 (3,3%) — “не впливають”. На запитання “Як часто Ви відчуваєте фізичну втому?” 6 осіб (20%) відповіли “дуже часто”, 5 (16,6%) — “часто”, 15 (50%) — “іноді”, 4 (13,3%) — “рідко”. На запитання “Як часто Ви відчуваєте психічну втому?” 6 осіб (20%) відповіли “дуже часто”, 9 (30%) — “часто”, 9 (30%) — “іноді”, 5 (16,6%) — “рідко”, 1 (3,3%) — “ніколи”. На запитання “Як часто навчання викликає стрес у Вашому житті?” 3 особи (10%) відповіли “дуже часто”, 10 (33,3%) — “часто”, 8 (26,6%) — “іноді”, 6 (20%) — “рідко”, 3 (10%) — “ніколи”. На запитання “Як сильно стресові ситуації в навчанні впливають на Ваше самопочуття?” 5 осіб (16,7%) відповіли “дуже сильно”, 10 (33,3%) — “сильно”, 12 (40%) — “не сильно”, 3 (10%) — “не впливають”. На запитання “Які ситуації в навчанні є для Вас найбільш стресовими?” 5 осіб (16,7%) відповіли “Відповіді на парах”, 18 (60%)

— “Іспити/заліки”, 4 (13,3%) — “Багато домашнього завдання”, 3 (10%) — “Все вище перераховане”.

На основі цих первинних даних можна зробити певні висновки. Бачимо, що більшість студентів (>50%) вважають, що часто відчувають стрес і психічну втому у своєму житті, цей стрес сильно впливає на їхнє самопочуття, а фізичну втому відчувають рідше. Стосовно взаємозв'язку стресу та навчання, то половина студентів вважають, що стресові ситуації в навчанні сильно впливають на їхнє самопочуття, трохи менше половини осіб вказують, що навчання часто викликає в них стрес, стресові навчальні ситуації не дуже сильно впливають на самопочуття студентів, і більшість студентів зазначають, що іспити та заліки є найбільш стресовими ситуаціями в навчанні для них. Отже, сучасні студенти вважають, що відчувають стрес і втому у своєму житті, і навчання, особливо період сесії, є одним зі стресорів, який впливає на їхній стан.

Першою основною методикою була використана Шкала сприйнятого стресу (PSS-10). Для обробки та узагальнення даних цієї методики використовувалась описова статистика. Спираючись на її результати (табл. 2.1), можна зробити певні висновки. Бачимо, що середні показники стресу становлять $19 \pm 1,09$, що вказує на те, в середньому студенти мають відносно низький рівень стресу. Однак розмах показників становить 21, а стандартне відхилення — 5,96, що свідчить про те, що рівні стресу студентів є доволі розкинутими, і що окрім середніх показників, є також студенти, що мають як низькі, так і високі бали сприйнятого стресу.

Таблиця 2.1

Показники описової статистики за Шкалою сприйнятого стресу (PSS-10)

Показники	$M \pm m$	M_e	M_o	σ	W	x_{\min}	x_{\max}	Асиметрія	Ексцес
Значення	$19 \pm 1,09$	17,5	14; 17; 20	5,96	21	12	33	1,02	0,33

Для перевірки нормальності розподілу оцінок сприйнятого стресу студентів були обчислені ексцес і асиметрія, а також побудований графік (рис.

2.1) з чотирма інтервалами: 12–17,25; 17,25–22,5; 22,5–27,75; 27,75–33. Чотири інтервали були виділені через невеликий обсяг вибірки (30 осіб). Оцінка графіку та значень розподілу дозволяє зробити висновок, що розподіл сприйнятого стресу студентів не відповідає критеріям нормальності. Значення ексцесу (0,33) наближене до нульового, що свідчить про наближення розподілу до нормального за мірою загостреності. Однак значення асиметрії (1,02) вказує на наявність помірної позитивної асиметрії. Це означає, що переважна більшість студентів мають низькі або середні показники сприйнятого стресу, тоді як високі значення має меншість студентів.

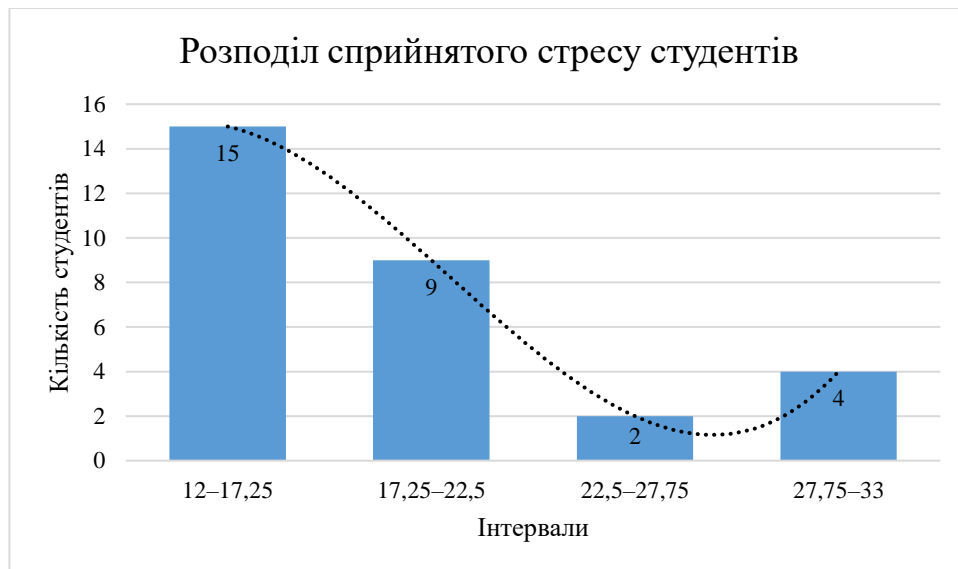


Рис. 2.1 Розподіл оцінок студентів за Шкалою сприйнятого стресу (PSS-10)

Другою методикою був опитувальник “Ступінь хронічної втоми”. Для обробки та узагальнення даних була використана описова статистика. Її основні показники за індексом хронічної втоми, а також за окремими симптомами виснаження наведені в таблиці 2.2. Середні показники загального ступеня хронічної втоми студентів становлять $25,37 \pm 3,23$, що вказує на те, що в середньому студенти мають початковий ступінь хронічної втоми. Але потрібно зауважити, що розмах оцінок втоми становить 67, а стандартне відхилення — 17,67, і це означає, що показники втоми сильно відрізняються в різних студентів, і що є як студенти з відсутністю або низьким ступенем

хронічної втоми, так і студенти, що мають дуже високі показники, і навіть втому, що переходить у сферу патологічних станів.

Таблиця 2.2

Показники описової статистики для методики «Ступінь хронічної втоми»

Показники описової статистики	Шкали та субшкали показників хронічної втоми				
	Загальний ступінь хронічної втоми	Фізіологічний дискомфорт	Зміни загального самопочуття та когнітивних функцій	Порушення в емоційно-афективній сфері	Зміни в мотиваційній сфері та міжособистісному спілкуванні
$M \pm m$	25,37±3,23	9,5±1,26	7,57±1,15	4,33±0,68	3,97±0,56
Me	20,5	8	6,5	3,5	3
Mo	4	5	0;	1	1
σ	17,7	6,89	6,29	3,7	3,09
W	67	30	20	12	10
x_{\min}	4	0	0	0	0
x_{\max}	71	30	20	12	10
Асиметрія	0,99	1,28	0,632	0,549	0,83
Ексцес	0,47	1,63	-0,71	-0,97	-0,26

Для оцінки нормальності розподілу оцінок рівня втоми були обчислені асиметрія та ексцес для загального ступеня втоми та для окремих симптомів, а також побудований графік за стандартизованими даними ступенів хронічної втоми (рис. 2.2). Оцінка графіку та значень розподілу дають можливість зробити висновок, що розподіл ступенів хронічної втоми студентів не відповідає критеріям нормальності. Значення ексцесу (0,47) наближається до норми, але значення асиметрії (0,99) вказує на наявність помірної позитивної асиметрії. Значення ексцесу та асиметрії окремих симптомів хронічної втоми також вказують на невідповідність розподілів критеріям нормальності.

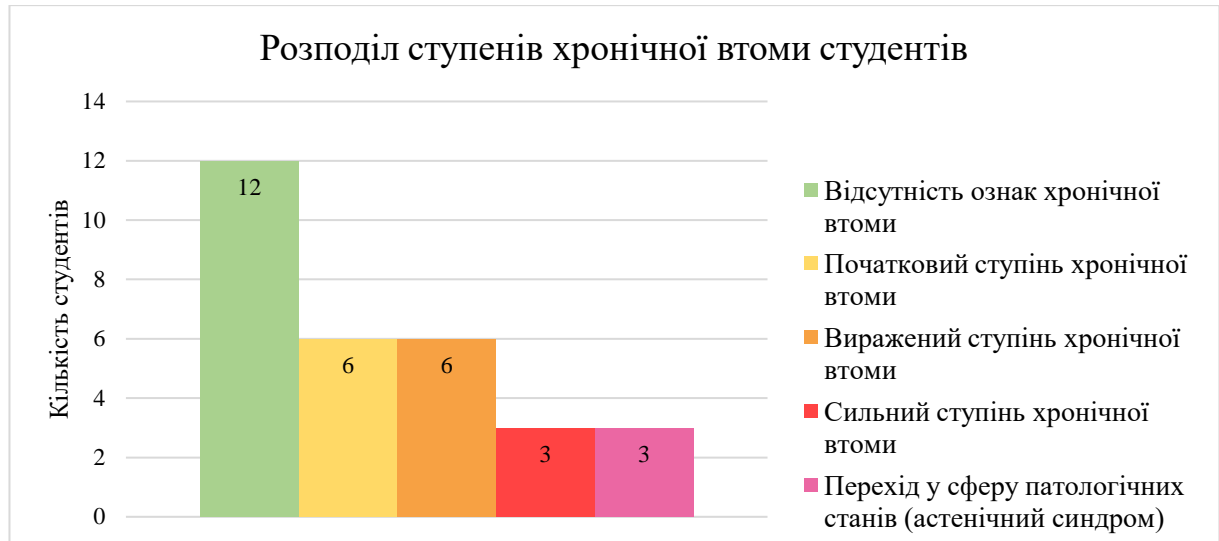


Рис. 2.2 Розподіл результатів студентів за методикою «Ступінь хронічної втоми»

За ступенями хронічної втоми студенти розподіляються таким чином: у 12 осіб (40%) відсутні ознаки хронічної втоми, 6 осіб (20%) мають початковий ступінь хронічної втоми, 6 осіб (20%) — виражений ступінь, 3 особи (10%) — сильний ступінь, а в 3-х осіб (10%) стан переходить у сферу патології та можливий розвиток астеничного синдрому.

З метою глибшої якісної інтерпретації результатів була здійснена оцінка питомої ваги різних груп симптомів хронічної втоми. Оскільки кількість пунктів у підшкалах є нерівною, розрахунок здійснювався через визначення відсоткового співвідношення набраної кількості балів до максимально можливої суми балів у кожній підшкалі. Результати розрахунку показали, що ознаки фізіологічного дискомфорту склали 31,7% від максимально можливої кількості балів, ознаки зниження загального самопочуття та когнітивного дискомфорту — 37,8%, емоційно-афективні порушення — 36,1%, зниження мотивації та зміни у сфері соціального спілкування — 39,7%. Найбільш вираженими є ознаки зниження мотивації та зміни в соціальній сфері, що свідчить про те, що студенти відчувають найбільше виснаження в діяльності, якою вони займаються, наприклад навчанням чи роботою, мають знижене

бажання нею займатися, а також мають порушення у сфері міжособистісного спілкування з іншими людьми.

Третьою методикою була використана Brief-COPE. Для обробки й узагальнення даних була використана описова статистика. Показники описової статистики за методикою наведені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Показники описової статистики основних шкал за методикою Brief-COPE

Показники описової статистики	Види копінгу		
	Проблемно-орієнтований копінг	Емоційно-орієнтований копінг	Уникаючий копінг
M±m	21,8±0,82	30,7±1,04	16,7±0,75
Me	23	31	16,5
Mo	25	27; 31	16
σ	4,5	5,72	4,08
W	15	24	15
x _{min}	14	24	15
x _{max}	29	45	23
Асиметрія	-0,37	0,67	-0,32
Екссес	-1,1	0,24	-0,6

Важливо зауважити, що емоційно-орієнтований копінг має більше тверджень (12), ніж проблемно-орієнтований та уникаючий, що мають по 8 питань. Тому для глибшої якісної інтерпретації результатів була здійснена оцінка питомої ваги різних копінг-механізмів. Розрахунок здійснювався через визначення відсоткового співвідношення набраної кількості балів до максимально можливої суми балів у цих шкалах. Результати показують, що проблемно-орієнтований копінг склав 68,2% від максимально можливої кількості балів, емоційно-орієнтований — 64%, уникаючий — 52,1%. Це значить, що студенти використовують стратегії, орієнтовані на проблему та її вирішення, найбільше, а уникають розв'язання проблеми — найменше. Але всі типи стратегій використовуються доволі часто.

Для перевірки нормальності розподілу були побудовані графіки та обчислені значення асиметрії та ексцесу для трьох основних шкал методики.

Для проблемно-орієнтованого копінгу були використані такі 4 інтервали: 14–17,75; 17,75–21,5; 21,5–25,25; 25,25–29. Для емоційно-орієнтованого копінгу були використані такі інтервали: 21–27; 27–33; 33–39; 39–45. Для копінгу, орієнтованого на уникання, були використані такі інтервали: 8–11,75; 11,75–15,5; 15,5–19,25; 19,25–23.

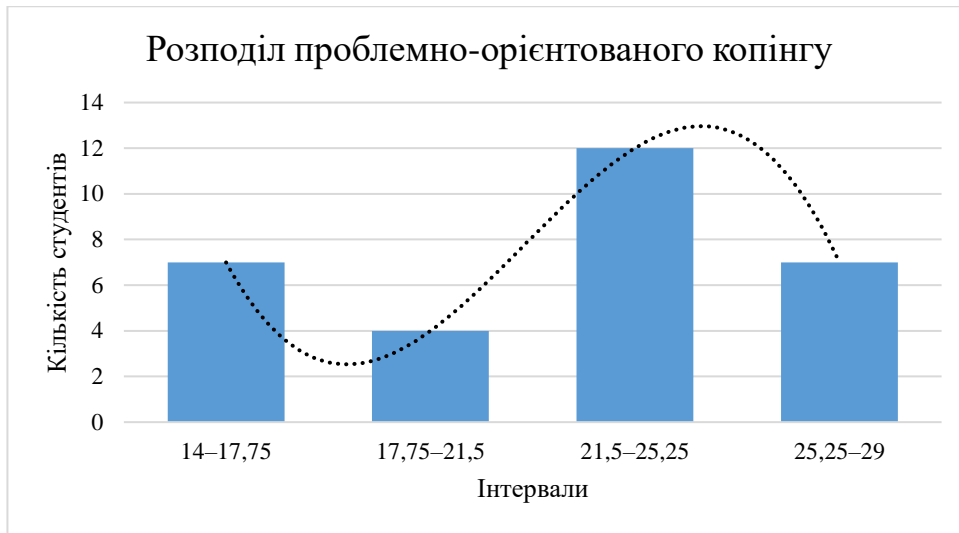


Рис. 2.3 Розподіл проблемно-орієнтованого копінгу за методикою «Brief-COPE»

Графік розподілу результатів студентів з проблемно-орієнтованого копінгу (рис. 2.3), значення асиметрії (-0,37) та ексцесу (-1,1) свідчать про те, що розподіл не є нормальним.

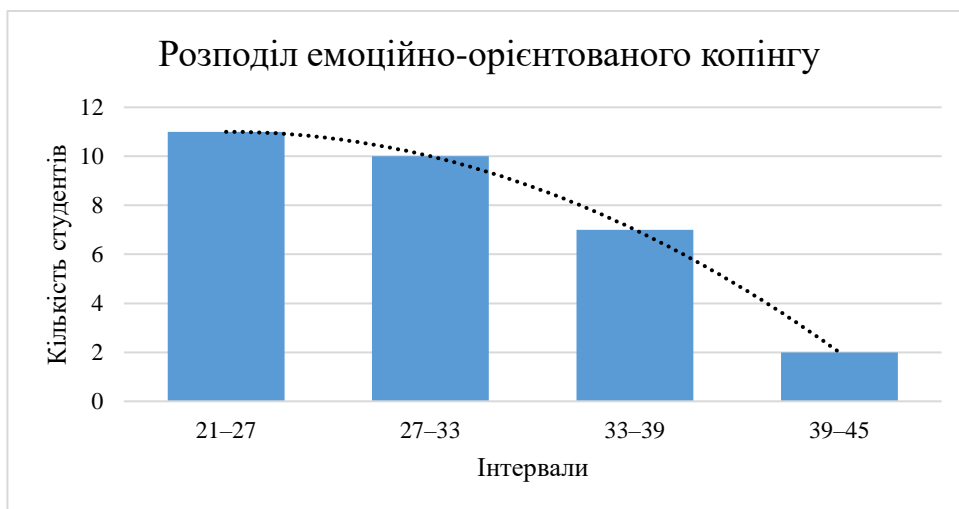


Рис. 2.4 Розподіл емоційно-орієнтованого копінгу за методикою «Brief-COPE»

Графік розподілу результатів студентів з емоційно-орієнтованого копінгу (рис. 2.4), значення асиметрії (0,67) та ексцесу (0,24) показують, що розподіл не відповідає критеріям нормальності.

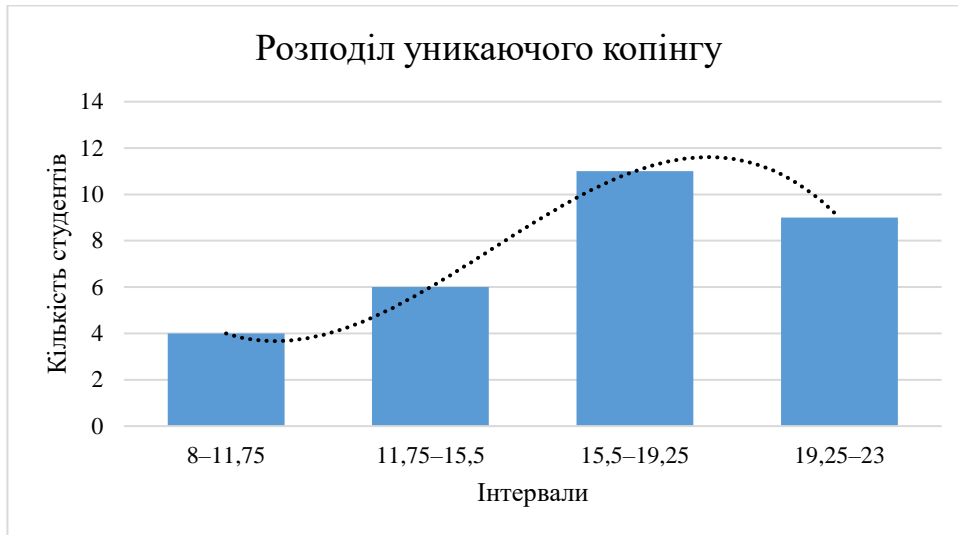


Рис. 2.5 Розподіл копінгу, орієнтованого на уникнення, за методикою «Brief-COPE»

Графік розподілу унікаючого копінгу (рис. 2.5), значення асиметрії (-0,32) та ексцесу (-0,6) демонструють те, що розподіл не є нормальним.

Оцінка графіків і значень розподілів за цими шкалами дають змогу зробити висновок про невідповідність розподілів критеріям нормальності.

Четвертою використаною методикою був опитувальник «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях». Для обробки й узагальнення даних була використана описова статистика, показники якої наведені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Описова статистика за методикою «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях»

Види копінгу	Показники описової статистики								
	$M \pm m$	M_e	M_o	σ	W	x_{\min}	x_{\max}	Асиметрія	Ексцес
Орієнтований, на вирішення задач	54,5±1,41	54,5	54	7,75	32	39	71	-0,17	-0,29
Емоційно-орієнтований	47,6±2,36	44	35;	12,9	43	31	74	0,78	-0,35
Унікаючий	46,7±1,53	47	47;	8,37	35	25	60	-0,63	0,12
Відволікання	23,1±0,84	23	23	4,62	25	14	39	1,13	3,79
Соціальне відволікання	15,2±0,78	16	16	4,36	16	6	22	-0,49	-0,13

За середніми показниками, модою та медіаною бачимо, що студенти використовують копінг, орієнтований на вирішення задач, найбільше, порівняно з подоланням, яке сфокусоване на емоціях чи уникання.

Важливо зазначити, що підшкали відволікання та соціального відволікання мають менше тверджень, порівняно з основними шкалами, тому для глибокої якісної інтерпретації була здійснена оцінка питомої ваги різних копінг-механізмів. Для цього були розраховані відсоткові співвідношення набраної кількості балів до максимально можливої суми балів у шкалах. Результати демонструють, що копінг, орієнтований на вирішення задач, склав 68,2%, копінг, орієнтований на емоції, — 59,5%, копінг, орієнтований на уникнення, — 58,4%, копінг відволікання — 57,8%, копінг соціального відволікання — 60,7%. Отже, як і було продемонстровано вище, найбільше студенти використовують поведінку, яка направлена на розв'язання певних задач, а інші стратегії вони використовують трохи менше. Соціальне відволікання, тобто дії, що направлені на проведення часу з іншими людьми замість розв'язання проблеми, використовуються трохи більше, ніж поведінка, яка направлена на відволікання за допомогою інших способів, наприклад, вживання їжі чи ходьби магазинами.

Для оцінки розподілу копінг-стратегій були побудовані графіки з чотирма інтервалами для кожної шкали та підшкал. Інтервали для копінгу, орієнтованого на вирішення задач: 39–47, 47–55, 55–63, 63–71. Інтервал для емоційно-орієнтованого копінгу: 31–41,75, 41,75–52,5, 52,5–63,25, 63,25–74. Інтервали для копінгу, орієнтованого на уникнення: 25–33,75, 33,75–42,5, 42,5–51,25, 51,25–60. Інтервали для копінгу відволікання: 14–20,25, 20,25–26,5, 26,5–32,75, 32,75–39. Інтервали для копінгу соціального відволікання: 6–10, 10–14, 14–18, 18–22.

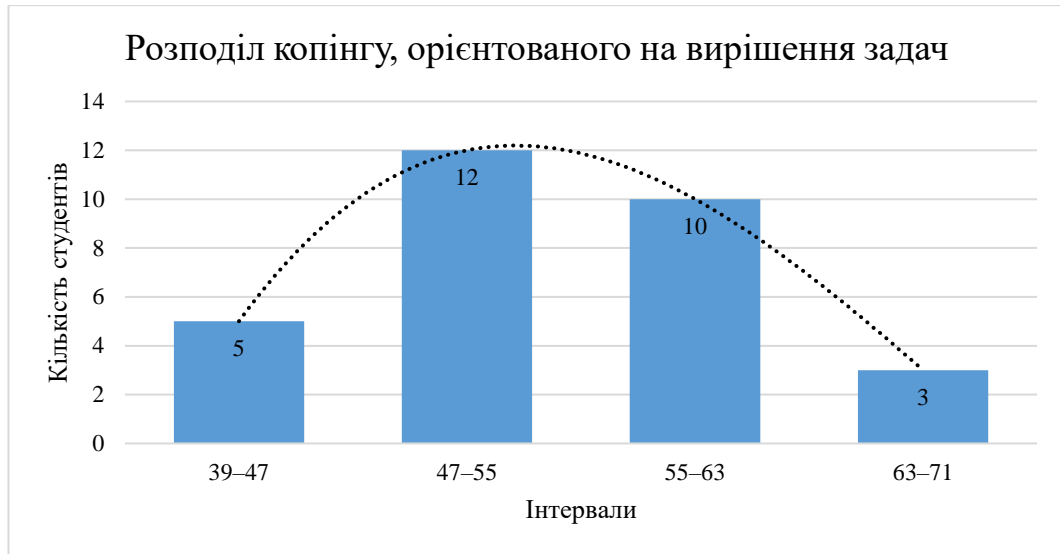


Рис. 2.6 Розподіл копінгу, орієнтованого на вирішення задач, за методикою «Копінг-поведінка в стресових ситуацій»

Графік розподілу копінгу, орієнтованого на вирішення задач (рис. 2.6), значення асиметрії (-0,17) та ексцесу (-0,29) демонструють те, що розподіл оцінок наближується до нормального.

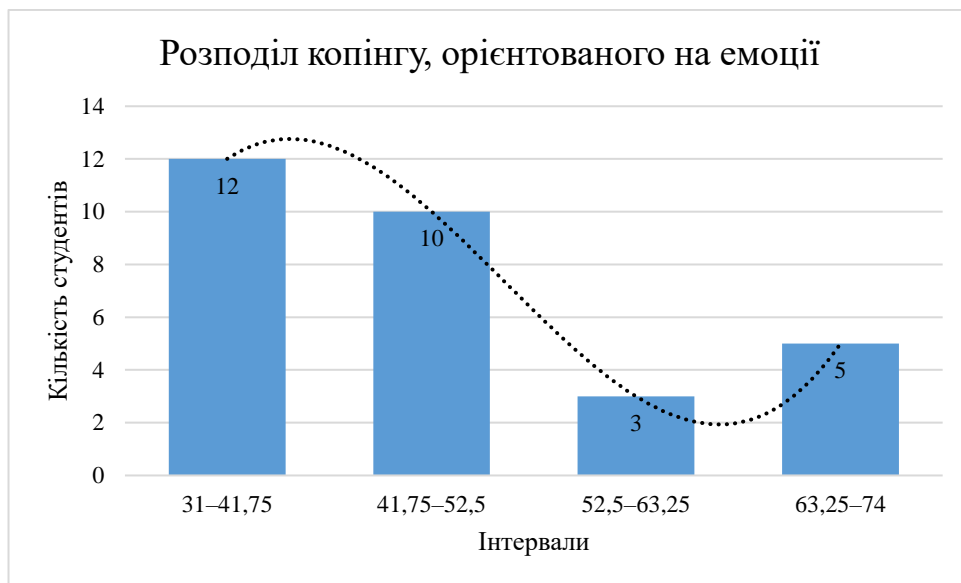


Рис. 2.7 Розподіл копінгу, орієнтованого на емоції, за методикою «Копінг-поведінка в стресових ситуацій»

Графік розподілу копінгу, орієнтованого на емоції (рис. 2.7), значення асиметрії (0,78) та ексцесу (-0,35) демонструють те, що розподіл оцінок не відповідає критеріям нормальності.

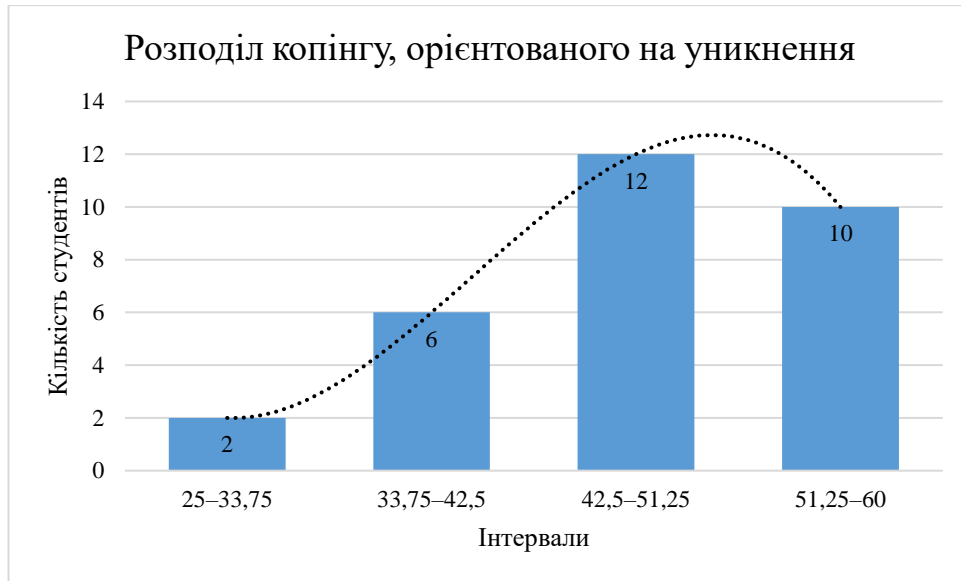


Рис. 2.8 Розподіл копінгу, орієнтованого на уникнення, за методикою «Копінг-поведінка в стресових ситуацій»

Графік розподілу копінгу, орієнтованого на уникнення (рис. 2.8), значення асиметрії (-0,63) та ексцесу (0,12) демонструють те, що розподіл оцінок не відповідає критеріям нормальності.

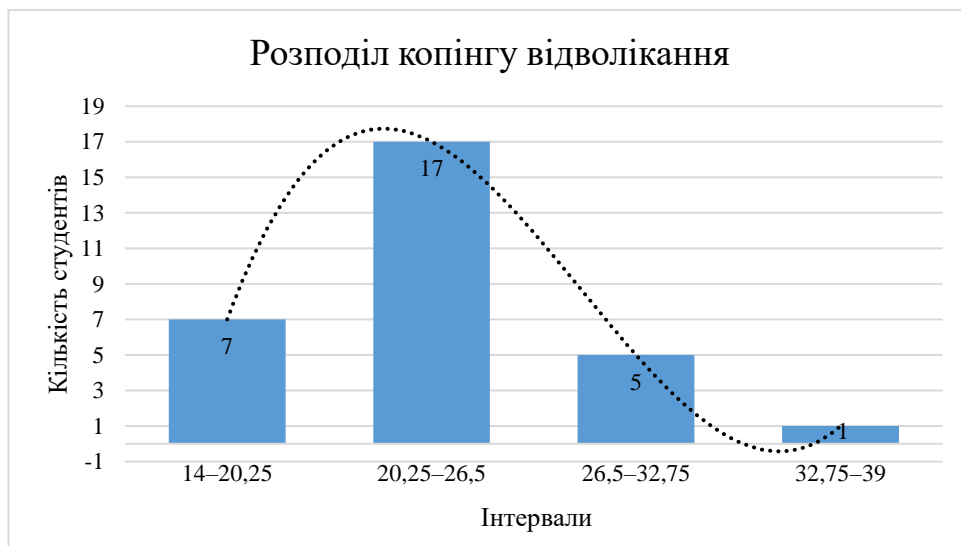


Рис. 2.9 Розподіл копінгу відволікання за методикою «Копінг-поведінка в стресових ситуацій»

Графік розподілу результатів підшкали відволікання (рис. 2.9), значення асиметрії (1,13) та ексцесу (3,79) демонструють те, що розподіл оцінок значно не відповідає критеріям нормальності.

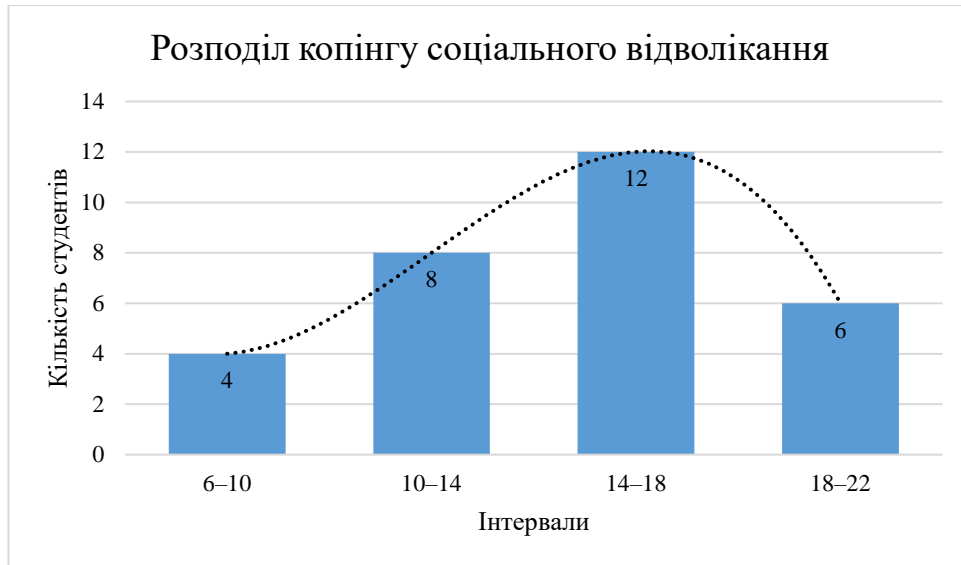


Рис. 2.10 Розподіл копінгу соціального відволікання за методикою «Копінг-поведінка в стресових ситуацій»

Графік розподілу результатів підшкали соціального відволікання (рис. 2.10), значення асиметрії (-0,49) та ексцесу (-0,13) демонструють те, що розподіл оцінок наближується до нормального, але не відповідаю критеріям нормальності.

Далі було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена для виявлення взаємозв'язків між рівнями сприйнятого стресу, ступенями хронічної втоми, симптомами втоми та використаними копінг-механізмами студентів. Коефіцієнт Спірмена був використаний через те, що розподіли результатів за більшістю методик не відповідають критеріям нормальності.

Спочатку був проведений кореляційний аналіз за методиками «Шкала сприйнятого стресу» та Brief-COPE. Результати аналізу свідчать про наявність статистично значущих зв'язків між рівнем сприйнятого стресу й окремими копінг-механізмами. Виявлено позитивну кореляцію між рівнем сприйнятого стресу та подоланням, орієнтованого на уникнення ($r_s = 0,485$; $p < 0,01$). Окрім цього, були виявлені зв'язки між рівнем сприйнятого стресу та окремими копінг-стратегіями. Виявлений позитивний кореляційний зв'язок між рівнем стресу та стратегіями самозвинувачення ($r_s = 0,679$; $p < 0,001$), самовідволікання ($r_s = 0,421$; $p < 0,05$), відмови ($r_s = 0,34$; $p < 0,05$) та

поведінкового розмежування ($r_s = 0,314$; $p < 0,05$). Це свідчить про те, що при сприйнятті ситуації як стресової студенти частіше застосовують неадаптивні копінг-стратегії, пов'язані з уникненням, зокрема самовідволікання, відмову діяти та поведінкове розмежування, бо можуть не мати достатньо інформації та внутрішніх ресурсів для конструктивнішої поведінки. Окрім цього, студенти також схильні звинувачувати себе в сильно стресових ситуаціях, що є неадаптивним емоційно-орієнтованим копінг-механізмом. Такі стратегії, як правило, не сприяють вирішенню проблеми та можуть поглиблювати стан занепокоєння.

Далі був проведений кореляційний аналіз за методиками “Шкала сприйнятого стресу” та “Копінг-поведінка в стресових ситуаціях”. Був виявлений позитивний кореляційний зв'язок між рівнем сприйнятого стресу та емоційно-орієнтованим копінгом ($r_s = 0,55$; $p < 0,001$) і відволіканням, що є підвидом унікаючого подолання ($r_s = 0,381$; $p < 0,05$). Ці дані свідчать про те, що в умовах стресу студенти схильні до використання стратегій, що орієнтовані на задоволення емоційних потреб, а також до відволікання себе.

Далі було проведено кореляційний аналіз за методиками “Ступінь хронічної втоми” та Brief-COPE. Результати аналізу свідчать про наявність статистично значущих зв'язків між ступенем хронічної втоми та копінгом, а також між різними групами симптомів втоми та копінг-механізмами.

Був виявлений позитивний кореляційний зв'язок між загальним індексом хронічної втоми та унікаючим подоланням ($r_s = 0,538$, $p = 0,001$), стратегіями вираження емоцій ($r_s = 0,319$; $p < 0,05$), самозвинувачення ($r_s = 0,516$; $p < 0,01$), самовідволікання ($r_s = 0,392$; $p < 0,05$), відмови ($r_s = 0,395$; $p < 0,05$) та поведінкового розмежування ($r_s = 0,493$; $p < 0,01$). Також було виявлено негативний кореляційний зв'язок між загальним ступенем хронічної втоми та стратегією гумору ($r_s = -0,407$; $p < 0,05$). Результати демонструють, що з підвищенням стану хронічної втоми студенти схильні до використання унікаючого копінгу, а саме відволікання від ситуації, відмови діяти та

вирішувати наявні проблеми. Окрім цього, студенти схильні звинувачувати себе, а також є менш схильними до використання гумору. Водночас вони демонструють поведінку вираження емоцій, що, як і унікаюча поведінка, не сфокусована на розв'язання проблеми, але дає їм змогу пережити складні емоції, поділитися ними з іншими.

Була виявлена позитивна кореляція між симптомами фізіологічного дискомфорту та унікаючим копінгом ($r_s = 0,46$; $p < 0,01$), стратегіями самозвинувачення ($r_s = 0,402$; $p < 0,05$), самовідволікання ($r_s = 0,343$; $p < 0,05$), відмови ($r_s = 0,354$; $p < 0,05$) та поведінкового розмежування ($r_s = 0,493$; $p < 0,01$). Водночас був виявлений негативний кореляційний зв'язок між симптомами фізіологічного дискомфорту та стратегією гумору ($r_s = -0,428$; $p < 0,01$). Отримані дані вказують на те, що з підвищенням симптомів фізіологічної втоми студенти схильні до поведінки уникнення, а саме до відволікання від наявного напруження, відмови вірити в те, що сталося, й активно справлятися з ситуацією. Окрім цього, студенти застосовують менше гумору, коли відчувають фізіологічний дискомфорт.

Був виявлений позитивний кореляційний зв'язок між симптомами загального зниження самопочуття й когнітивного дискомфорту та унікаючим подоланням ($r_s = 0,521$; $p < 0,01$), стратегіями вираження емоцій ($r_s = 0,342$; $p < 0,05$), самозвинувачення ($r_s = 0,388$; $p < 0,05$), самовідволікання ($r_s = 0,315$; $p < 0,05$), відмови ($r_s = 0,377$; $p < 0,05$) та поведінкового розмежування ($r_s = 0,564$; $p < 0,001$). Водночас був виявлений негативний кореляційний зв'язок між симптомами загального зниження самопочуття й когнітивного дискомфорту та стратегіями активного подолання ($r_s = -0,323$; $p < 0,05$), позитивного рефреймінгу ($r_s = -0,34$; $p < 0,05$), та гумору ($r_s = -0,35$; $p < 0,05$). Результати свідчать про схильність студентів до унікаючої поведінки, а саме самовідволікання, відмови вірити в те, що сталося, та спроб впоратися з проблемами в стані зниженого загального самопочуття та когнітивного дискомфорту. Окрім цього, бачимо, що в такому стані студенти є менш

схильними до активних дій з подолання проблем, позитивної переоцінки ситуації та використання гумору. Водночас вони більше виражають свої емоції. Це може бути пов'язано з тим, що вони мають менше ресурсів і сил аналізувати ситуацію, змінювати щось на краще чи знаходити в ній щось корисне та позитивне, і мають здатність просто виражати свої почуття без когнітивної оцінки чи активних дій.

Окрім цього, була виявлена позитивна кореляція між порушеннями в емоційно-афективній сфері та уникаючим копінгом ($r_s = 0,445$; $p < 0,01$), стратегіями вираження емоцій ($r_s = 0,324$; $p < 0,05$), самозвинувачення ($r_s = 0,429$; $p < 0,01$), самовідволікання ($r_s = 0,31$; $p < 0,05$), відмови ($r_s = 0,332$; $p < 0,05$) та вживанням психоактивних речовин ($r_s = 0,311$; $p < 0,05$). Водночас був виявлений негативний кореляційний зв'язок між порушеннями в емоційно-афективній сфері та стратегією гумору ($r_s = -0,385$; $p < 0,05$). Ці дані вказують на те, що коли студенти переживають емоційну нестабільність і труднощі з емоційною регуляцією, вони схильні до поведінки уникання, а саме до самовідволікання, відмови вірити в те, що сталося, та долати труднощі, і також можуть вживати психоактивні речовини, щоб справитися з цим станом. Окрім цього, студенти схильні до звинувачення себе, також можуть більше виражати свої емоції, що залежно від контексту може бути як більш адаптивною стратегією, так і менш адаптивною, якщо вона призводить до непорозумінь чи конфліктів, а гумор вони застосовують менше.

Був виявлений позитивний кореляційний зв'язок між зниженням мотивації та змінами у сфері соціального спілкування й уникаючим копінгом ($r_s = 0,467$; $p < 0,01$), стратегіями планування ($r_s = 0,374$; $p < 0,05$), самозвинувачення ($r_s = 0,623$; $p < 0,001$), відмови ($r_s = 0,427$; $p < 0,01$) та вживання психоактивних речовин ($r_s = 0,335$; $p < 0,05$). Результати показують, що при зниженні мотивації до діяльності та змінах в соціальній сфері студенти схильні до уникнення, а саме до відмови вірити в те, що сталося, та щось змінювати і вживання психоактивних речовин. Окрім цього, студенти більше

звинувачують себе, але водночас вони застосовують стратегію планування, що може свідчити про потребу в структурованості, і може бути неадаптивною стратегією в цьому контексті через те, що студенти можуть планувати свої дії, але не втілювати їх.

Ще був проведений кореляційний аналіз між результатами методик “Ступінь хронічної втоми” та “Копінг-поведінка в стресових ситуаціях”. Результати цього аналізу свідчать про наявність певних статистично значущих зв’язків між ступенем хронічної втоми та копінг-механізмами, і між різними симптомами втоми та копінгом.

Був виявлений позитивний кореляційний зв’язок між загальним індексом хронічної втоми та емоційно-орієнтованим копінгом ($r_s = 0,516$; $p < 0,01$) і відволіканням, що є підвидом уникання ($r_s = 0,32$; $p < 0,05$). Це свідчить про те, що з підвищенням стану хронічної втоми студенти схильні до поведінки, яка орієнтована на задоволення емоційних потреб, занурення у свої почуття та їхнє проживання, і відволікання від подолання ситуації та думок про неї.

Також був виявлений позитивний кореляційний зв’язок між симптомами фізіологічного дискомфорту та емоційно-орієнтованим копінгом ($r_s = 0,355$; $p < 0,05$). Дані демонструють, що при збільшенні фізіологічних симптомів втоми студенти схильні до частішого переживання стресової ситуації за допомогою емоційно-орієнтованої поведінки.

Окрім цього, був виявлений негативний кореляційний зв’язок між симптомами загального зниження самопочуття й когнітивного дискомфорту та подоланням, орієнтованого на вирішення задач ($r_s = -0,327$; $p < 0,05$). Водночас була виявлена позитивна кореляція між симптомами загального зниження самопочуття й когнітивного дискомфорту та емоційно-орієнтованим копінгом ($r_s = 0,558$; $p < 0,001$). Результати свідчать про те, що при загальному зниженні самопочуття та когнітивній напрузі студенти застосовують менше поведінки, яка орієнтована на активне подолання

проблеми та її вирішення, і більш схильні до задоволення емоційних потреб, концентруванні на своїх почуттях, що може бути пов'язано з браком внутрішніх ресурсів задля аналізу та розв'язання проблеми.

Був виявлений позитивний кореляційний зв'язок між порушеннями в емоційно-афективній сфері та емоційно-орієнтованим копінгом ($r_s = 0,548$; $p < 0,001$) і відволіканням, що є підвидом уникаючим копінгом ($r_s = 0,308$; $p < 0,05$). Дані показують, що з підвищенням емоційної нестабільності та проблем з емоційною саморегуляцією студенти більше схильні до застосування копінгу, який орієнтований на емоції, щоб справлятися з труднощами, які виникають в цій сфері, а також до відволікання від подолання стресової ситуації, бо переживання складних емоцій може заважати їм аналізувати ситуацію та робити щось, що направлено саме на її подолання.

Також був виявлений позитивний кореляційний зв'язок між зниженням мотивації та змінами у сфері соціального спілкування й емоційно-орієнтованим подоланням ($r_s = 0,402$; $p < 0,05$). Це вказує на те, що при порушеннях у мотиваційній та соціальній сферах студенти схильні до використання поведінки, яка орієнтована на задоволення емоційних потреб, що може бути пов'язано з нестачею можливостей ухвалювати раціональні рішення та вкласти енергію в їхнє здійснення задля більш конструктивного подолання ситуації, а також може вказувати на брак підтримки з боку оточення, що збільшує емоційне напруження, з яким людина намагається впоратися.

Далі були проведені порівняння копінг-стратегій у різних групах студентів. Для порівнянь був використаний U-критерій Манна-Уїтні. Саме він був застосований через невідповідність більшості розподілів оцінок студентів критеріям нормальності. Результати порівнянь демонструють наявність статистично значущих відмінностей між студентами різних категорій у використанні копінг стратегій. Ці результати описані далі.

Було проведене порівняння копінг-механізмів студентів різного віку: 17-20 років і 21-25 років. Результати порівнянь за методикою Brief-COPE показали, що студенти віком 21-25 років використовують більше поведінки уникнення ($U = 47,5$; $p = 0,01$), а також стратегій відмови ($U = 57$; $p < 0,05$) та поведінкового розмежування ($U = 56$; $p < 0,05$). За результатом порівнянь за методикою «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» було виявлено, що студенти віком 21-25 років більше застосовують поведінки відволікання ($U = 53$; $p < 0,05$), порівняно з молодшими студентами. Це може бути пояснено тим, що старші студенти стикаються з більшим навантаженням, відповідальністю, і не завжди мають можливість ефективно з усім справлятися, тому й використовують уникаючі стратегії, щоб хоча б короткостроково зменшити напругу.

Також було проведено порівняння копінгу студентів, які тільки навчаються, та студентів, що навчаються та працюють. Порівняння за методикою Brief-COPE виявило, що студенти, які поєднують навчальну та робочу діяльність, частіше отримують інформаційну підтримку від інших ($U = 48,5$; $p < 0,01$), порівняно зі студентами, які тільки навчаються. Це може бути пояснено тим, що один зі стресорів людей, які навчаються та працюють, є саме ситуації на роботі, і вони можуть розв'язувати робочі завдання з їхніми колегами, отримувати поради від колег чи знайомих щодо робочих проблем, які потрібно вирішити.

Ще було проведено порівняння копінг-механізмів студентів, які проживають зі своєю родиною, та студентів, які живуть самотійно чи з іншими сусідами. Результати за методикою Brief-COPE показали, що студенти, які живуть з родиною, частіше використовують активне подолання стресової ситуації ($U = 61,5$; $p < 0,05$) та самовідволікання ($U = 52,5$; $p < 0,01$). Більше активного подолання ситуації можна пояснити тим, що особи, які проживають зі своєю родиною, можуть мати більше стабільності та можливостей отримати допомогу від своїх родичів. А використання

самовідволікання може бути пов'язано з тим, що все-таки труднощі у відносинах із сім'єю виникати можуть, і тоді студенти застосовують іншу діяльність, не пов'язану з родиною, щоб справитися зі своїми переживаннями та відволіктися від тих проблем.

Також було проведено порівняння копінгу студентів, які знаходяться в романтичних стосунках, та тих, хто не в стосунках. Результати за методикою Brief-COPE показали, що студенти, які не мають стосунків, використовують більше поведінки самовідволікання ($U = 61; p < 0,05$). Водночас за методикою «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» було виявлено, що студенти, які перебувають в стосунках, застосовуються більше уникнення ($U = 64; p < 0,05$) та зокрема соціального відволікання ($U = 69; p < 0,05$). Це може вказувати на те, що студенти, які мають партнера, можуть отримувати підтримку чи заспокоєння від нього, але ця підтримка не стимулює їх до розв'язання проблеми, що склалася. Студенти, що не мають стосунків, можуть частіше застосовувати інші засоби відволікання від стресової ситуації, не пов'язані з соціальною підтримкою, бо не мають близької людини, яка б їм це дала.

Окрім цього, було проведено порівняння копінг-механізмів студентів, що живуть в рідному місці проживання, переважно в місті Одеса, та студентів, що переїхали в інше місто України чи за кордон. За методикою Brief-COPE було виявлено, що студенти, які переїхали, більш схильні до вживання психоактивних речовин ($U = 50; p < 0,05$). Це може бути пов'язані з тим, що студенти, які змінили місце проживання стикаються з проблемами в адаптації та соціалізації в новому місці, не маючи в арсеналі ефективніших копінг-стратегій. Важливо також зауважити, що кількість студентів, які переїхали, значно менша, ніж тих, хто проживає в рідному місті, тому ці результати можуть бути дещо спотворюваними.

2.3. Рекомендації щодо підвищення ефективності копінг-механізмів у студентів

На основі проведеного дослідження вважаємо важливим додати рекомендації для студентів щодо підвищення ефективності використовуваних ними копінг-механізмів.

Перш за все, за результатами дослідження ми бачимо, що студенти схильні до використання механізмів уникнення, особливо коли вони сприймають ситуацію як стресову чи коли мають різні ознаки та симптоми хронічної втоми. Хоча короткостроково відволікання від проблеми за допомогою різних засобів, включаючи соціальні, може допомогти пережити стресовий стан і зменшити напругу, в довгостроковій перспективі це може призводити до більших проблем, уникнення відповідальності за прийняття важливих рішень і погіршення психофізіологічного стану. Студентам є надзвичайно важливим розвивати копінг-стратегії, які спрямовані на активні дії, наприклад, знаходити заходи, які покращать ситуацію, розробляти варіанти розв'язання проблеми, вчитися аналізувати свої дії без заглиблення в негативні думки.

Окрім цього, в умовах сильного стресу та стану втоми студенти є схильними до самозвинувачення. Це є неадаптивною стратегією, оскільки вона не дає змогу студентам оцінити свої дії та ситуацію загалом об'єктивно. Важливо розвивати в собі здатність всебічно розглядати ситуацію, оцінювати свої дії з точки зору ефективності для покращення свого стану, брати відповідальність за ті аспекти ситуації, які насправді є під контролем особи, тобто за свої дії, реакції та ставлення.

Ще однією важливою стороною є залучення соціальною підтримки. Ми бачимо, що певною мірою студенти схильні до соціального відволікання, тобто використання спілкування з іншими як можливості відволіктися від вирішення проблеми, а також до вираження своїх емоцій, що дає змогу особам поділитися своїми переживаннями з близькими. Безумовно соціальна

підтримка є надзвичайно важливою складовою благополуччя людини, але студентам важливо знаходити внутрішні ресурси, щоб вміти переживати складні ситуації самостійно, коли інші люди недоступні. Окрім цього, зміст соціальної підтримки може бути різним. Студентам важливо проживати та виражати свої емоції, щоб вони не накопичувались і не погіршували їхній загальний стан, але потрібно, щоб така поведінка не була єдиною стратегією. Оточенню важливо підтримувати студентів, давати їм час, щоб пережити складні емоції, але й також стимулювати студентів розбиратися в ситуації та змінювати її на краще.

Ще однією зі стратегій, яку іноді студенти застосовують, є вживання психоактивних речовин. Особливо схильними до такої поведінки виявились особи, що переїхали в інше місце проживання в Україні чи за кордон. Окрім таких стресорів, як навчання, можливі негаразди в міжособистісних відносинах тощо, такі студенти можуть мати специфічні проблеми через незмогу нормально адаптуватися в новому середовищі, знаходити нові соціальні зв'язки, нерозуміння місцевих звичаїв чи мови, якщо це інша країна. Ці та інші чинники можуть сильно впливати на психологічний стан студентів і підвищувати їхнє використання психоактивних речовин, щоб справитися з цими труднощами, особливо якщо вони були схильні до цього раніше, та коли вони не мають необхідних ресурсів для ефективніших способів подолання наявних проблем. Студентам безумовно варто працювати над тим, щоб навчатися альтернативних способів додання життєвих труднощів. Звичайно, якщо ситуація з вживанням ПАР є дуже серйозною, то таким особам необхідно звернутися за професійною допомогою. Якщо є студенти, які вживають ПАР не часто, але їм дуже важко справлятися зі стресом без них, то важливо зменшувати це вживання та пробувати знаходити більш конструктивні копінг-стратегії. Перш за все, це прийняття ситуації, отримання соціальної підтримки від близьких людей чи з інших місць, наприклад, близькі, які не вживають ПАР, групи підтримки чи психолог, отримання інформаційної підтримки,

навчання вирішувати проблеми конструктивно, що може бути зроблено на тренінгах, отримання допомоги з адаптацією на новому місці.

Безумовно є чимало зовнішніх стресових чинників, які студенти не мають можливість контролювати, тому їм важливо розвивати здатність аналізувати проблему, шукати різні способи того, як саме вони можуть повпливати на ситуацію, в якій вони опинились, піднімати рівень особистої відповідальності за речі у своєму житті. Разом з цим, студентам важливо вчитися приймати ситуацію, бо однією з основних використовуваних стратегій студентів є відмова вірити в те, що сталося. Якщо студенти навчаться приймати те, що з ними відбувається, особливо коли є аспекти, на які вони прямо вплинути не можуть, це дасть їм можливість подивитися на проблему з іншої сторони, і знайти в ній ті елементи, які вони можуть контролювати, що, своєю чергою, надасть їм почуття успіху та впевненості у своїх можливостях долати труднощі. У довгостроковій перспективі це дозволить зменшити рівень емоційного виснаження, підвищити стресостійкість і покращити загальне психологічне благополуччя молоді, що є особливо важливим у сучасних умовах нестабільності та постійних змін.

Висновки до II розділу

Було проведено емпіричне дослідження серед студентів для вивчення особливостей їхніх копінг-механізмів і таких психологічних чинників, як сприйнятий стрес і симптоми хронічної втоми, та їхній вплив на поведінку подолання здобувачів освіти. На основі отриманих даних можна зробити наступні висновки.

В середньому студенти мають низькі чи помірні показники рівня стресу та хронічної втоми, але є частина осіб, які мають високі результати, і зазначають, що важкі життєві ситуації сильно впливають на їхнє самопочуття. Навчання є одним із чинників, який викликає стрес у студентів, і найбільш

стресовими ситуаціями здобувачі освіти вважають період сесії, коли проходять заліки й іспити.

Результати показують, що найбільш використаним видом копіngu в студентів є подолання, яке орієнтоване на проблему та вирішення задач. Однак зі збільшенням рівня сприйнятого стресу та симптомів хронічної втоми студенти все частіше використовують емоційно-орієнтований копінг і поведінку уникнення та відволікання, що вказує на їхнє небажання або їхню нездатність ефективно діяти при погіршенні психофізіологічного стану.

Для пошуку взаємозв'язків між психологічними чинниками (рівень сприйнятого стресу та хронічна втома) і копінг-механізмами студентів був використаний кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена, що обумовлено ненормальністю розподілів більшості оцінок студентів. Загалом було знайдено 43 значущі позитивні кореляційні зв'язки та 7 значущих негативних кореляцій. Найбільше позитивних зв'язків було між рівнем стресу і ступенем втоми та такими копінг-стратегіями, як самозвинувачення, самовідволікання, відмова, поведінкове розмежування, вираження емоцій, а негативних — між рівнем стресу та втоми і стратегією гумору, що свідчить про підвищене використання неадаптивних копінг-стратегій і зниження можливості у стані високого стресу та втоми.

Також було здійснено порівняння копінг-механізмів у студентів різних соціально-демографічних груп із використанням U-критерію Манна-Уїтні, що обумовлено ненормальним розподілом більшості показників. Аналіз виявив статистично значущі відмінності у виборі копінг-механізмів залежно від віку, поєднання навчання з роботою, форми проживання, наявності романтичних стосунків, а також факту зміни місця проживання. Зокрема, старші студенти частіше застосовують дезадаптивні унікаючі стратегії, студенти, що поєднують навчання й роботу, частіше шукають інформаційну підтримку, ті, хто має стосунки, частіше відволікаються від проблеми за допомогою соціальних зв'язків, а особи, що переїхали з рідного місця проживання більш

схильні до вживання психоактивних речовин. Отримані результати свідчать про вплив зовнішніх і соціальних чинників на характер копінг-поведінки студентів.

ВИСНОВКИ

На основі проведених теоретичного та емпіричного досліджень особливостей копінг-механізмів студентів в умовах сучасного суспільства можна зробити наступні висновки.

Теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми копінгу та його класифікацій свідчить про те, що поняття копінгу та копінг-механізмів є комплексними. Узагальнюючи різні підходи до визначення копінгу, його можна описати як процес, який включає когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні аспекти, що направлені на подолання стресової ситуації або негативних переживань і думок щодо неї. Вчені виділяють різні види копінг-механізмів, традиційно поділяючи їх на три категорії: проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані й орієнтовані на уникання. Окрім цього, стратегії подолання можуть бути адаптивними й неадаптивними, і переважання одного типу копінгу над іншим свідчить про те, наскільки людина може ефективно справлятися з труднощами у своєму житті.

Аналізуючи наукові джерела, було виявлено ряд чинників, що впливають на формування та зміни копінг-механізмів осіб, зокрема студентів. Серед внутрішніх і психологічних факторів, що зумовлюють вибір тих чи інших копінг-стратегій, можна виділити особистісні характеристики особи (рівень її нейротизму, екстраверсії, відкритості, привітності, сумлінності, перфекціонізму), життєстійкість, толерантність до невизначеності та неоднозначності, рівень життєвого стресу. Окрім цього, приналежність до дискримінованих груп населення, низький соціально-економічний статус особи та її родини, стрімкий розвиток технологій та соціальних мереж, великі навантаження в навчанні та на роботі, вимушені переїзди, життя під час війни істотно впливають на зміни в психофізіологічному стані та копінг-поведінці людей. Встановлено, що певні чинники, наприклад, низькі рівні стресу, висока стійкість до невизначених обставин і життєвих труднощів позитивно впливають на копінг людей, підвищують частоту використання адаптивних

стратегій подолання, які орієнтовані на позитивне бачення ситуації та розв'язання проблем. Хронічний стресовий стан, недоступність до підтримки та життєвих благ, перенавантаження у навчальній чи робочій діяльності навпаки зумовлюють використання неадаптивних уникаючих стратегій, знижують ефективність копінгу та можливість вирішувати наявні проблеми.

Результати проведеного емпіричного дослідження на 30 студентах вищих навчальних закладів продемонстрували взаємозв'язок таких психологічних чинників, як рівень сприйнятого стресу та симптоми хронічної втоми (порушення у фізіологічній, соціальній, когнітивній, мотиваційній та інших сферах), і таких зовнішніх та соціальних факторів, як особливості проживання особи, наявність стосунків, поєднання навчання та роботи, а також віку з копінг-механізмами, які використовують здобувачі освіти у стресових ситуаціях. Було виявлено, що найбільш використаними копінг-стратегіями студентів є проблемно-орієнтовані, однак чим більше стресовою студенти вважають ситуацію, і чим більше симптомів хронічної втоми вони відчують, тим частіше вони використовують стратегії, орієнтовані на емоції та уникання. Конкретними копінг-механізмами, які студенти застосовують найчастіше в стресовому та втомленому стані, є самовідволікання за допомогою різних засобів, як перегляду телебачення чи шопінгу, відволікання за допомогою соціальних зв'язків, відмова вірити в те, що сталося, поведінкове розмежування, тобто відмова діяти та змінювати ситуацію, самозвинувачення та вираження емоцій. Окрім цього, були виявлені відмінності між копінг-стратегіями студентів різних груп, а саме: старші студенти частіше застосовують поведінку уникання, а саме відмову вірити в реальність того, що сталося, та відволікання; студенти, що поєднують роботу та навчання, частіше шукають інформаційну підтримку, порівняно зі студентами, що тільки навчаються; особи, які проживають з родиною, а не самотійно чи з іншими сусідами, застосовують більше активного подолання та самовідволікання; студенти в романтичних стосунках застосовують більше уникання, а саме

соціального відволікання; студенти без стосунків проявляють більше поведінки самовідволікання; студенти, що переїхали в інше місто України чи за кордон, більш схильні до вживання психоактивних речовин, ніж особи, які знаходяться в рідному місці проживання.

На основі проведеного емпіричного дослідження та отриманих результатів були розроблені рекомендації щодо підвищення ефективності копінг-механізмів, використовуваних студентами. Однією з найголовніших рекомендацій студентам є підвищення здатності розглядати проблему з різних боків, аналізувати її та шукати можливі варіанти вирішення, активно діяти задля покращення ситуації, що склалася. Студентам важливо вчитися приймати ситуацію та брати на себе відповідальність за зміни, на які вони безпосередньо можуть повпливати, не вдаючись до самозвинувачення, оскільки таке мислення направлене на негатив і не дає змогу студентам об'єктивно дивитися на труднощі, з якими вони стикаються. Студентам необхідно шукати ефективніші стратегії, які будуть альтернативою до вживання психоактивних речовин, та працювати над станом і думками, які є причиною такої поведінки. Особливо це стосується студентів, які можуть мати проблеми з адаптацією в новому місці через переїзд. Зниження частоти використання уникаючих стратегій і опанування поведінки, яка орієнтована на розв'язання проблем, сприятиме підвищенню адаптивності студентів до стресових ситуацій, розвитку впевненості у власних силах та формуванню більш конструктивного підходу до подолання труднощів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрушисина Т. Вплив типу темпераменту та інтроверсії/екстраверсії на вибір копінг-стратегій особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2015. Т. 1, № 4. С. 10–13.
2. Богучарова О. І., Ткаченко Н. В. Копінг-стратегії як фактор "позитивної" адаптації вимушених мігрантів. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Психологія»*. 2016. № 22. С. 27–36. DOI: <https://doi.org/10.15421/101604>.
3. Варіна Г. Особливості прояву феномену життєстійкості та копінг-стратегій поведінки особистості в умовах пандемії Covid-19. *Міжс.* 2022. Т. 4, № 7. С. 159–173.
4. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Журнал сучасної психології*. 2022. № 2. С. 16–27. DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2>.
5. Дубчак Г. М. Аналіз стратегій копінг-поведінки сучасних студентів. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2018. Т. 5, № 18. С. 56–64.
6. Левченко К., Харитоновна Н. Стан психічного здоров'я студентської молоді під час війни: наслідки психотравмуючих ситуацій через рік від початку повномасштабного вторгнення. *Соціально-гуманітарні студії: інновації, виклики та перспективи* : зб. матеріалів І Міжнар. наук. конф., м. Житомир, 27–28 квіт. 2023 р. / ред. О. А. Черниш та ін. 2023. С. 273–277.
7. Методика діагностики рівнів і особливостей психологічної готовності керівників освітніх організацій до діяльності в умовах змін : рукопис / наук. ред. О. І. Бондарчук. Київ, 2014. 148 с.
8. Михайлишин У. Б., Сухан В. С., Анталовці О. В. Психологічний стан здобувачів вищої освіти в період воєнного стану. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. № 2. С. 27–33. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.2.5>.

9. Овчаренко О. Ю. Психоемоційний стан студентів в умовах збройного конфлікту. *Габітус: Вікова та педагогічна психологія*. 2023. № 53. С. 75–81. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208>.
10. Олефір В. О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг – стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету. Серія "Психологія"*. 2011. № 981. С. 168–172.
11. Пирог Г. В., Бондаренко Т. М. Особливості зв'язку життєстійкості й копінг-стратегій внутрішньо переміщених осіб. *Габітус: Психологія особистості*. 2023. № 56. С. 193–197. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.56.36>.
12. Полещук Л. В. Вплив соціальних мереж на світогляд людини та міжособистісні стосунки. *Психологія та соціальна робота*. 2024. № 2. С. 116–123. DOI: <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2024.2.10>.
13. Предко В. В. Психологічні особливості прояву копінг-стратегій учасників освітнього процесу з різним рівнем життєстійкості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 33, № 2. С. 64–72. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/11>.
14. Психодіагностика : навч.-метод. рек. / уклад. І. Г. Петровська. Львів, 2021. 62 с.
15. Родіна Н. В. Копінг-поведінка як психічна діяльність суб'єкта. *Вісник ОНУ*. 2009. Т. 14, № 6. С. 80–87.
16. Терлецька Л., Василенко Ю. Взаємозв'язок між психічним здоров'ям та особистісним розвитком у студентської молоді. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2024. Т. 1, № 19. С. 61–65. DOI: [https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.1\(19\).10](https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.1(19).10).
17. Федоренко Н. І. Особливості взаємодії і сприйняття працюючих студентів роботодавцями. *Науково-теоретичний альманах Грані*. 2015. Т. 18, № 2. С. 105–110. DOI: <https://doi.org/10.15421/1715049>.
18. Ющенко І. М. Толерантність до невизначеності як чинник психологічного благополуччя студентів-випускників вищих навчальних закладів. *Науковий*

- вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки.* 2017. Т. 1, № 4. С. 123–128.
19. Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. *Інсайт: психологічні виміри суспільства.* 2023. № 10. С. 66–89. DOI: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4>.
 20. Associations between perceived stress, socioeconomic status, and health-risk behaviour in deprived neighbourhoods in Denmark: a cross-sectional study / M. H. Algren et al. *BMC Public Health.* 2018. Vol. 18, no. 250. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5170-x>.
 21. Baqutayan S. M. S. Stress and coping mechanisms: a historical overview. *Mediterranean journal of social sciences.* 2015. Vol. 6, no. 2. P. 472–488. DOI: <https://doi.org/10.5901/mjss.2015.v6n2s1p479>.
 22. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology.* 1989. Vol. 56, no. 2. P. 267–283. DOI: <https://doi.org/10.1037//0022-3514.56.2.267>.
 23. Change the things you can: Emotion regulation is more beneficial for people from lower than from higher socioeconomic status / A. S. Troy et al. *Emotion.* 2017. Vol. 17, no. 1. P. 141–154. DOI: <https://doi.org/10.1037/emo0000210>.
 24. Cope. *Cambridge Dictionary | English Dictionary, Translations & Thesaurus.* URL: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/cope> (date of access: 09.01.2025).
 25. Coping Strategies and Mental Health of the LGBTQ with HIV/AIDS – A Systematic Review / M. A. Ahmad et al. *Psychological thought.* 2021. Vol. 14, no. 2. P. 308–338. DOI: <https://doi.org/10.37708/psyct.v14i2.583>.
 26. Coping strategies and self-efficacy in university students: a person-centered approach / C. Freire et al. *Frontiers in psychology.* 2020. Vol. 11. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00841>.

27. Coping styles among high school graduates aiming to study medicine in dealing with depressive and anxious symptoms / R. Erschens et al. *Frontiers in psychiatry*. 2021. Vol. 12. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.735371>.
28. Coping with discrimination: the insidious effects of gender minority stigma on depression and anxiety in transgender individuals / J. A. Puckett et al. *Journal of clinical psychology*. 2019. Vol. 76, no. 1. P. 176–194. DOI: <https://doi.org/10.1002/jclp.22865>.
29. Demir A. E. Mental health sociology: Understanding the relationship between the dynamics of society and mental health. *SSRN Electronic journal*. 2023. DOI: <https://doi.org/10.2139/ssrn.4500978>.
30. Differences between undergraduate and graduate students in stress and coping strategies / M. J. Ickes et al. *Californian journal of health promotion*. 2015. Vol. 13, no. 1. P. 13–25. DOI: <https://doi.org/10.32398/cjhp.v13i1.1810>.
31. Drummond S., Brough P. Proactive coping and preventive coping: evidence for two distinct constructs?. *Personality and individual differences*. 2016. Vol. 92. P. 123–127. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.12.029>.
32. Endler N. S., Parker J. D. A. Assessment of multidimensional coping: Task, emotion, and avoidance strategies. *Psychological assessment*. 1994. Vol. 6, no. 1. P. 50–60. DOI: <https://doi.org/10.1037/1040-3590.6.1.50>.
33. Exploring coping strategies of different generations of students starting university / R. Takács et al. *Frontiers in psychology*. 2021. Vol. 12. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.740569>.
34. Folkman S., Lazarus R. S. If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of personality and social psychology*. 1985. Vol. 48, no. 1. P. 150–170. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.1.150>.
35. Folkman S., Lazarus R. S. Stress, appraisal, and coping. New York : Springer Publishing Company, 1984. 445 p.

36. Folkman S., Moskowitz J. T. Coping pitfalls and promise. *Annual review of psychology*. 2004. Vol. 55. P. 745–774. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>.
37. Fontaine K. R., Manstead A. S. R., Wagner H. Optimism, perceived control over stress, and coping. *European journal of personality*. 1993. Vol. 7, no. 4. P. 267–281. DOI: <https://doi.org/10.1002/per.2410070407>.
38. Frost D. M., Meyer I. H. Minority stress theory: Application, critique, and continued relevance. *Current opinion in psychology*. 2023. Vol. 51. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101579>.
39. Frydenberg E. Coping research: Historical background, links with emotion, and new research directions on adaptive processes. *Australian journal of psychology*. 2014. Vol. 66, no. 2. P. 82–92. DOI: <https://doi.org/10.1111/ajpy.12051>.
40. Gender differences in perceived stress and coping among college students / B. S. Graves et al. *PLoS ONE*. 2021. Vol. 16, no. 8. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255634>.
41. Gustems-Carnicer J., Calderón C., Calderón-Garrido D. Stress, coping strategies and academic achievement in teacher education students. *European journal of teacher education*. 2019. Vol. 42, no. 3. P. 375–390. DOI: <https://doi.org/10.1080/02619768.2019.1576629>.
42. Hobfoll S. E. Conservation of resources theory: Its implication for stress, health, and resilience. *The Oxford handbook of stress, health, and coping* / ed. by S. Folkman. 2012. P. 127–147. DOI: <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195375343.013.0007>.
43. Minority stress and mental health among LGBT populations: an update on the evidence / F. Mongelli et al. *Minerva psichiatrica*. 2019. Vol. 60, no. 1. P. 27–50. DOI: <https://doi.org/10.23736/S0391-1772.18.01995-7>.
44. Paralkar U., Knutson D. Coping with academic stress: Ambiguity and uncertainty tolerance in college students. *Journal of American college health*. 2021. Vol. 71, no. 7. P. 2208–2216. DOI: <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1965148>.

45. Parental socioeconomic status as a predictor of physical and mental health outcomes in children—literature review / M. Vukojević et al. *Acta clinica Croatica*. 2017. Vol. 56, no. 4. P. 742–748. DOI: <https://doi.org/10.20471/acc.2017.56.04.23>.
46. Penley J. A., Tomaka J. Associations among the Big Five, emotional responses, and coping with acute stress. *Personality and individual differences*. 2002. Vol. 32, no. 7. P. 1215–1228. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00087-3](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00087-3).
47. Personality, coping strategies and emotional adjustment among Chinese cancer patients of different ages / J. You et al. *European journal of cancer care*. 2018. Vol. 27, no. 1. DOI: <https://doi.org/10.1111/ecc.12781>.
48. Profiles of psychological well-being and coping strategies among university students / C. Freire et al. *Frontiers in psychology*. 2016. Vol. 7. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01554>.
49. Psychosocial health of patients receiving orthopaedic treatment in northern Tanzania: a cross-sectional study / J. E. Obayemi et al. *Annals of medicine and surgery*. 2020. Vol. 50. P. 49–55. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.amsu.2019.10.020>.
50. Reddy K. J., Menon K. R., Thattil A. Academic stress and its sources among university students. *Biomedical and pharmacology journal*. 2018. Vol. 11, no. 1. DOI: <https://doi.org/10.13005/bpj/1404>.
51. Sexual and gender minority young adult coping disparities during the COVID-19 pandemic / E. A. Krueger et al. *Journal of adolescent health*. 2021. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.07.021>.
52. Skinner E. A., Zimmer-Gembeck M. J. Coping as action regulation under stress. The development of coping. Cham, 2016. P. 3–25. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-319-41740-0_1.
53. Skinner E. A., Zimmer-Gembeck M. J. The development of coping: implications for psychopathology and resilience. *Developmental Psychopathology: risk,*

- resilience, and intervention / ed. by D. Cicchetti. 3rd ed. 2016. P. 485–545. DOI: <https://doi.org/10.1002/9781119125556.devpsy410>.
54. Skinner E. A., Zimmer-Gembeck M. J. The development of coping. Springer Cham, 2016. 336 p. DOI: <https://doi.org/10.1007/978-3-319-41740-0>.
55. Social media addiction, escapism and coping strategies are associated with the problematic internet use of adolescents in Türkiye: a multi-center study / E. Yildirim Demirdöğen et al. *Frontiers in psychiatry*. 2024. Vol. 15. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1355759>.
56. Social media use for coping with stress and psychological adjustment: A transactional model of stress and coping perspective / X. Sun et al. *Frontiers in psychology*. 2023. Vol. 14. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1140312>.
57. Stress factors, stress levels, and coping mechanisms among university students / A. Alkhaldeh et al. *The scientific world journal*. 2023. Vol. 2023. DOI: <https://doi.org/10.1155/2023/2026971>.
58. The association of personality traits and coping styles according to stress level / H. Afshar et al. *Journal of research in medical sciences*. 2015. Vol. 20, no. 4. P. 353–358.
59. The influence of the primary and secondary appraisals, and of the big five personality traits, on the choice of coping strategies: a study based on daily stress / I. Ferrer et al. *Studia psychologica*. 2021. Vol. 63, no. 3. P. 266–278. DOI: <https://doi.org/10.31577/sp.2021.03.826>.
60. Truszczynski N., Singh A. A., Hansen N. The discrimination experiences and coping responses of non-binary and trans people. *Journal of homosexuality*. 2020. Vol. 69, no. 4. P. 741–755. DOI: <https://doi.org/10.1080/00918369.2020.1855028>.
61. Valentine S. E., Shipherd J. C. A systematic review of social stress and mental health among transgender and gender non-conforming people in the United States. *Clinical psychology review*. 2018. Vol. 66. P. 24–38. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.03.003>.

62. Wolfers L. N., Utz S. Social media use, stress, and coping. *Current opinion in psychology*. 2022. Vol. 45. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101305>.
63. Xu J., Ba Y. Coping with students' stress and burnout: Learners' ambiguity of tolerance. *Frontiers in psychology*. 2022. Vol. 13. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.842113>.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для збору первинної інформації про респондента(-ку)

Вік:...

Гендер:

- Жінка
- Чоловік
- Небінарна особа
- Інше:...

Рівень освіти, який здобуваєте:

- здобуваю перший (бакалаврський) рівень вищої освіти
- здобуваю другий (магістерський) рівень вищої освіти
- здобуваю третій (освітньо-науковий) рівень вищої освіти

Додаткові дані про освіту:

- здобуваю першу освіту (бакалавр)
- здобуваю другу освіту (бакалавр); маю диплом бакалавра іншої спеціальності
- здобуваю бакалавра; перевівся(-лась) з іншої спеціальності
- здобуваю бакалавра; маю середню професійно-технічну освіту
- здобуваю магістра зі спеціальності, що відрізняється від отриманого бакалавра
- здобуваю другий/третій рівень вищої освіти за своєю спеціальністю
- Інше:...

Навчаюся за спеціальністю:

- «Людина — людина» (вчитель, лікар, психолог, менеджер і т.д.)
- «Людина — природа» (агроном, ветеринар, лаборант, садівник і т.д.)
- «Людина — техніка» (водій, інженер, будівельник, металург і т.д.)

— «Людина — знакова система» (програміст, математик, перекладач, бухгалтер і т.д.)

— «Людина — художній образ» (художник, письменник, дизайнер, музикант і т.д.)

Тип зайнятості:

— навчаюся

— навчаюся; працюю не за спеціальністю

— навчаюся; працюю за спеціальністю

Наявність стосунків:

— у стосунках

— одружений/а

— розлучений/а

— не в стосунках

Наявність дітей:

— маю дитину/дітей

— не маю дітей

Наявність братів/сестер:

— маю брата

— маю сестру

— маю декілька братів/сестер

— не маю братів/сестер

Місце проживання:

— Рідне місце проживання

— Інше місце проживання (внутрішньо-переміщена особа)

— За кордоном

— Інше:...

Особливості проживання:

- Живу самотійно
- Живу з родиною (батьки, брати/сестри тощо)
- Живу з партнером/партнеркою
- Живу з друзями чи іншими сусідами
- Інше:...

Як часто Ви відчуваєте стрес у своєму житті?

- дуже часто
- часто
- іноді
- рідко
- ніколи

Наскільки сильно стрес впливає на Ваше самопочуття?

- дуже сильно
- сильно
- не сильно
- не впливає

Як часто Ви відчуваєте фізичну втому?

- дуже часто
- часто
- іноді
- рідко
- ніколи

Як часто Ви відчуваєте психічну втому?

- дуже часто
- часто
- іноді
- рідко

— ніколи

Як часто навчання викликає стрес у Вашому житті?

— дуже часто

— часто

— іноді

— рідко

— ніколи

Як сильно стресові ситуації в навчанні впливають на Ваше самопочуття?

— дуже сильно

— сильно

— не сильно

— не впливають

Які ситуації в навчанні є для Вас найбільш стресовими?

— Іспити/заліки

— Багато домашнього завдання

— Відповіді на парах

— Спілкування з викладачами

— Інше:...

Текст методики «Шкала сприйнятого стресу»

Інструкція: Запитання в цій шкалі стосуються Ваших почуттів і думок протягом останнього місяця. Будь ласка, для кожного пункту виберіть один із наступних варіантів відповіді, що відображує як часто ви відчували або міркували в певний спосіб: ніколи, майже ніколи, іноді, досить часто, дуже часто.

Текст методики:

1. Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?
2. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?
3. Як часто за останній місяць ви відчували знервованість та стрес?
4. Як часто за останній місяць ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?
5. Як часто за останній місяць ви відчували, що все відбувається по-вашому (відповідно до ваших бажань, планів та поглядів)?
6. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?
7. Як часто за останній місяць ви були здатні контролювати роздратованість із приводу того, що відбувається у вашому житті?
8. Як часто за останній місяць ви почувалися «господарем становища»?
9. Як часто за останній місяць ви були розсерджені через події, на які не могли впливати?
10. Як часто за останній місяць ви відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що ви не можете їх подолати?

Текст опитувальника «Ступінь хронічної втоми»

Інструкція: Прочитайте уважно кожне з наведених тверджень і намагайтеся зрозуміти, наскільки точно воно описує Ваше самопочуття впродовж останніх декількох місяців. Якщо твердження збігається з типовими для Вас відчуттями, позначте відповідь «так», в іншому випадку — відповідь «ні». Якщо Вам складно зробити вибір, позначте запропонований варіант «так–ні».

Текст методики:

1. Зазвичай у мене хороше самопочуття.
2. Я став(-ла) дратівливим(-ою).
3. Останнім часом я став(-ла) гірше бачити.
4. Я став(-ла) забудькуватим(-ою).
5. Після роботи я відчуваю себе розбитим(-ою).
6. Мені подобається працювати в колективі.
7. У мене часто буває пригнічений настрій.
8. Я відчуваю постійну важкість у голові.
9. У мене набрякають ноги.
10. У мене бувають запаморочення.
11. У мене буває відчуття, що мені складно зітхнути.
12. Мені завжди хочеться якомога швидше завершити роботу й піти додому.
13. Після сну я зазвичай встаю млявим(-ою) і погано відпочилим(-ою).
14. Мій робочий день зазвичай «пролітає» непомітно.
15. Я став(-ла) часто сваритися зі своїми близькими.
16. Після пробудження мені складно заснути.
17. У мене постійно неприємні відчуття в очах.
18. Останнім часом мене стали дратувати речі, до яких раніше я ставився(-лася) спокійно.

19. Я став(-ла) млявим(-ою) і байдужим(-ою).
20. Мені складно запам'ятати навіть ті справи, які потрібно зробити сьогодні.
21. Останнім часом мені стало складно працювати.
22. У мене рівний і спокійний характер.
23. Мене турбують болі в скронях і в лобі.
24. У мене часто бувають напади серцебиття.
25. Коли я працюю, у мене майже постійно болять спина та шия.
26. У мене часто виникає відчуття нудоти.
27. У мене часто болить голова.
28. Моя робота мені перестала подобатися.
29. Я постійно хочу спати вдень.
30. Мої близькі стали помічати, що в мене псується характер.
31. Коли я читаю, мені доводиться напружувати очі.
32. Найчастіше в мене неспокійний сон.
33. Я із задоволенням йду на роботу.
34. Я постійно відчуваю себе втомленим(-ою).
35. Останнім часом я відчуваю загальне нездужання.
36. Я відчуваю себе абсолютно здоровою людиною.

Текст методики «Brief-COPE»

Інструкція: Наступні пункти стосуються того, як Ви справлялися зі стресом у своєму житті відтоді, як дізналися, що почалося повномасштабне вторгнення. Оцініть наведені нижче твердження відносно того, наскільки вони стосувалися саме Вас. Варіанти відповідей: я взагалі цього не роблю; я рідко це роблю; я роблю це час від часу; саме це я роблю.

Текст методики:

1. Я звертався(-лась) до роботи чи іншої діяльності, щоб відволіктися від думок.
2. Я зосереджував(-ла) свої зусилля на тому, щоб щось зробити щодо ситуації, у якій я опинився(-лась).
3. Я говорив(-ла) собі: «Це нереально».
4. Я вживав(-ла) алкоголь або інші речовини, щоби почуватися краще.
5. Я отримував(-ла) емоційну підтримку від інших.
6. Я відмовлявся(-лась) від спроб впоратися із цим.
7. Я вживав(-ла) заходів, намагаючись покращити ситуацію.
8. Я відмовлявся(-лась) вірити, що це сталося.
9. Я говорив(-ла) щось, щоби позбутися своїх неприємних почуттів.
10. Я отримував(-ла) допомогу та поради від інших людей.
11. Я вживав(-ла) алкоголь або інші речовини, щоб допомогти собі пройти через це.
12. Я намагався(-лась) побачити це в іншому світлі, зробити це більш позитивним.
13. Я критикував(-ла) себе.
14. Я намагався(-лась) продумати стратегію своїх подальших дій.
15. Я отримував(-ла) почуття розуміння та комфорту від когось.
16. Я відмовлявся(-лась) від спроб впоратися.
17. Я шукав(-ла) щось хороше в тому, що відбувається.

18. Я жартував(-ла) із цього приводу.
19. Я робив(-ла) щось, щоб менше про це думати, наприклад дивився(-лась) телевізор, читав(-ла), мріяв(-ла), спав(-ла) чи робив(-ла) покупки.
20. Я приймав(-ла) реальність того, що це сталося.
21. Я виражав(-ла) свої негативні почуття.
22. Я намагався(-лась) знайти втіху у своїй релігії чи духовних переконаннях.
23. Я намагався(-лась) отримати пораду або допомогу від інших людей щодо того, що робити.
24. Я вчився(-лась) жити із цим.
25. Я довго розмірковував(-ла) над тим, які кроки робити для подолання ситуації.
26. Я звинувачував(-ла) себе в тому, що сталося.
27. Я молився(-лась) або медитував(-ла).
28. Я сміявся(-лась) над ситуацією.

Текст методики «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях»

Інструкція: Нижче наводяться можливі реакції людини на різні важкі, стресові ситуації чи ситуації, які можуть її засмучувати. Виберіть, будь ласка, одну з відповідей, відповідаючи на кожен із наступних пунктів. Укажіть, як часто Ви поводитесь таким чином у важкій стресовій ситуації: ніколи; рідко; іноді; здебільшого; дуже часто.

Текст методики:

1. Намагаюся ретельно розподілити свій час.
2. Зосереджуюся на проблемі та думаю, як її можна розв'язати.
3. Думаю про щось гарне, що було в моєму житті.
4. Намагаюся бути на людях.
5. Звинувачую себе за нерішучість.
6. Роблю те, що вважаю найкращим у такій ситуації.
7. Занурююся у свій біль і страждання.
8. Звинувачую себе за те, що опинився в такій ситуації.
9. Ходжу по магазинах, нічого не купуючи.
10. Думаю про те, що для мене найголовніше.
11. Намагаюся більше спати.
12. Тішу себе улюбленою їжею.
13. Хвилююся, що не можу оволодіти ситуацією.
14. Відчуваю нервову напругу.
15. Згадую, як я розв'язував аналогічні проблеми раніше.
16. Кажу собі, що це відбувається не зі мною.
17. Звинувачую себе за надто емоційне ставлення до ситуації.
18. Йду кудись перекусити чи пообідати.
19. Відчуваю емоційний шок.
20. Купую собі якусь річ.
21. Визначаю курс дій і дотримуюся його.

22. Звинувачую себе за те, що не знаю, як вчинити.
23. Іду на вечірку.
24. Намагаюся зануритися в ситуацію.
25. Застигаю, «заморожуюся» і не знаю, що робити.
26. Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.
27. Обмірковую, що трапилось та своє ставлення до того, що трапилось.
28. Шкодную, що не можу змінити того, що трапилось, чи свого ставлення до того, що трапилось.
29. Іду в гості до друга.
30. Турбуюся про те, що я буду робити.
31. Проводжу час із близькою людиною.
32. Іду на прогулянку.
33. Кажу собі, що це ніколи не відбудеться знову.
34. Зосереджуюся на своїх загальних недоліках.
35. Розмовляю з тими людьми, поради яких я особливо ціную.
36. Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї.
37. Телефоную другу.
38. Відчуваю роздратування.
39. Вирішую, що тепер передусім робити.
40. Дивлюся кінофільм.
41. Контролюю ситуацію.
42. Докладаю додаткових зусиль, щоб усе зробити.
43. Розробляю кілька різних варіантів розв'язання проблеми.
44. Беру відпустку чи відгул, відволікаюся від ситуації.
45. Відіграюся на інших.
46. Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу зробити ще.
47. Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації.
48. Дивлюся телевізор.