

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Києво-Могилянська академія»
Факультет соціальних наук та соціальних технологій
Кафедра психології та педагогіки

Кваліфікаційна робота

освітній ступінь – бакалавр

на тему: **«ВПЛИВ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ НА АДАПТАЦІЮ
СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ»**

Виконала: студентка 4-го року навчання,
Спеціальності

053 Психологія

Досенко Анна Олександрівна

Керівник Яковенко О.В.

старший викладач

Рецензент Терещенко Л. А.

кандидат психологічних наук,

старший науковий співробітник

лабораторії психології навчання

імені І.О. Синиці,

Інституту психології імені Г.С.

Костюка НАПН України.

Кваліфікаційна робота захищена з
оцінкою _____

Секретар ЕК _____

« ____ » _____ 2023 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1	5
1.1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ.....	5
1.2. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПЕРШОКУРСНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	12
1.3. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК КОПІНГ СТРАТЕГІЙ З УСПІШНІСТЮ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ.....	16
Висновки до розділу 1	19
РОЗДІЛ 2	20
2.1. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	20
2.2. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ	22
Висновки до розділу 2	30
РОЗДІЛ 3	31
3.1. РОЗРОБКА ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ ВИКОРИСТАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ.....	31
Висновки до розділу 3	37
ВИСНОВКИ	38
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	40
ДОДАТКИ	44

ВСТУП

Дана робота є продовженням попередніх досліджень проведених в 2021 та 2022 роках: «Копінг-стратегії в адаптації студентів першокурсників» та «Вивчення зв'язку вибору копінг-стратегії із самооцінкою» [4, 5]. В цих роботах ми виявили, що дослідження стратегій поведінки подолання без включення адаптації та інших особистісних та зовнішніх факторів не створює повної картини, необхідної для глибшого аналізу цього напрямку поведінки, що долає стрес. Адже для об'єктивного розуміння копінг-стратегій недостатньо знати, яку стратегію обирає людина. **Актуальність** даної роботи вмотивована важливістю розуміти що її спонукає обрати саме цю поведінку – це можуть бути як і зовнішні чинники, які зумовлюють стресову ситуацію, так і особистісні характеристики цієї людини та її минулий досвід.

Об'єктом є дослідження копінг стратегій. **Предмет дослідження** – це зв'язок копінгу, адаптації і самоефективності студентів першокурсників.

Мета полягає в тому аби теоретично проаналізувати та емпірично дослідити кореляцію між копінгом та адаптацією.

Відповідно до результатів попередніх досліджень та аналізу психологічної літератури **гіпотеза** сформована таким чином: копінг-стратегії орієнтовані на проблему пов'язані з вищою адаптивністю, нижчою дизадаптивністю та вищою самоефективністю, ніж стратегії, що орієнтовані на емоції.

Відповідно до мети було поставлено такі **завдання**:

1. Теоретично дослідити та проаналізувати проблему копінгу в психологічній літературі.
2. Теоретично дослідити та проаналізувати проблему адаптації студентів-першокурсників в психологічній літературі.
3. Емпірично дослідити вплив копінг-стратегій на адаптацію студентів в умовах воєнного стану.

4. Розробити тренінгову програму для просвітницької діяльності, націленої на підвищення ефективності використання стратегій поведінки, долаючої стрес.

Наукова новизна полягає у особливому контексті стресової ситуації вибірки: воєнному стані. **Практична значущість** виражається у можливості застосування теоретичних напрацювань, аналізу результатів емпіричного дослідження та розробленого психологічного тренінгу у покращені адаптації студентів-першокурсників до ЗВО в умовах дистанційного навчання та воєнного стану.

РОЗДІЛ 1

1.1. Теоретичні підходи до вивчення копінг-стратегій

Термін копінгу або ж поведінки подолання в психології з'явився відносно нещодавно. У 1962 році Л. Б. Мерфі вперше вжила його в контексті подолання дітьми криз розвитку. Поняття «копінг» походить з англійської мови від дієслова «to cope», яке означає «впоратись», «подолати», «перебороти». В українській мові є кілька варіацій перекладу поведінки, що пов'язана з копінгом: «опановуюча», «долаюча», «стрес-долаюча поведінка» або «поведінка подолання», а також англломовне запозичення «копінг-поведінка» [5, 7, 26].

Словник Американської Психологічної Асоціації визначає копінг-стратегію як «дію, серію дій або мисленнєвий процес, що виконується при стресовій або неприємній ситуації або при модифікації реакції на таку ситуацію» [37, с. 252].

Для розуміння копінгу необхідно визначити поняття стресової ситуації, яку ця поведінка покликана подолати. Деякі вчені намагались створити певні шкали подій, що відображали б необхідний для цих подій рівень адаптації. У 1967 році Т. Холмс та Р. Раге створили Шкалу оцінки стресових подій (Social Readjustment Rating Scale, SRRS). Вона містить події від відпустки до смерті близького члена сім'ї, оцінюючи кожна з них на шкалі від 0 до 100 балів [32]. Така методологія уніфікує рівень дезадаптації, що ці події створюють, не враховуючи особистісного контексту людей, що пройшли через них. Це може бути і корисним для дослідників в полегшенні збору та аналізу даних, проте має і певні недоліки. Контекст подій, що вимагають застосування стратегій подолання, є неймовірно цінним, особливо для дискурсу копінг-стратегій. Шкала SRRS не враховує, що для когось, наприклад переїзд чи підвищення на роботі може бути щасливою довгоочікуваною подією, а для когось вимушеною зміною в усталеному житті. Такі деталі можуть впливати на рівень стресу, викликаним подією, і відповідно на важкість повторної адаптації та повернення до стабільного життя.

Поняття еустрес та дистрес пояснюють чому контекст стресової події важливий і як саме він впливає на копінг. Сам по собі стрес не є негативним чи позитивним явищем. Це індивідуальна реакція організму на загрозову ситуацію – обставини, що порушують гомеостаз [2]. Г. Сельє на початку 1970-х описував стрес двох типів, відповідно до стресора, який його спричинив. Негативні, неприємні стресори спричиняли дистрес, а позитивні – еустрес [34]. Г. Сельє стверджував, що саме сприйняття нами стресора впливає на подальший перебіг стану організму – еустрес завдає набагато менше шкоди, ніж дистрес [35]. Цю ідею підтверджує і Р. Лазарус, виділяючи фактор оцінки (appraisal) в своїй когнітивній транзакційній моделі стресу [32]. Це первинний та вторинний етап, на якому людина визначає чи несе загрозу ситуація та чи має вона ресурси, аби впоратись з нею. Реакції цього етапу відповідають емоціям та діям під час копіngu з відповідним стресором. Події, які не були визнані людиною загрозовими, або на подолання яких людина має достатньо внутрішніх та зовнішніх ресурсів – суб'єктивно сприйматимуться легшими, менш значними та посильними для подолання.

Розвиток концепції копіngu був істотно зміцнений роботою Р. Лазаруса «Стрес, сприйняття та копінг» («Stress, appraisal, and coping») [33], яка вперше вийшла в світ у 1966 році. Ця праця стала важливим кроком у напрямку розуміння та пояснення ролі копіngu в управлінні стресовими ситуаціями.

Р. Лазарус підкреслив важливість оцінювання (appraisal) як ключового етапу, що передує копіngu. Він висунув тезу, що спосіб, яким людина оцінює стресор, визначає її реакцію та вибір копінг-стратегій. Дослідження Р. Лазаруса також враховували вплив особистісних факторів, соціальних контекстів та культурних відмінностей на процес копіngu. Він вказував, що копінг-стратегії можуть бути вивчені та набуватися протягом життя, і наголошував на індивідуальних відмінностях у виборі та ефективності копінг-стратегій [34].

Загалом, робота Р. Лазаруса «Стрес, сприйняття та копінг» мала важливе значення у розуміння ролі копіngu в стресових ситуаціях. Ця наукова розвідка

сприяла подальшим дослідженням в даній проблематиці та випередила появу нових концепцій та моделей копіngu в майбутньому. У 1980 році, С. Фолкман та Р. Лазарус виокремили дві категорії копіng-стратегій: фокус на проблемі та фокус на емоціях. У тому ж році К. Олдвін та його колеги запропонували іншу класифікацію стратегій долаючої поведінки, яка включала: копіng, направлений на вирішення проблеми, прийняття бажаного за дійсного, зростання (розвиток), мінімізація загрози, пошук соціальної підтримки, змішана стратегія. У 1984 році, І. Паркер виділив дві основні категорії: загальний копіng та специфічний копіng (який включав прямий копіng та подавлення). П. Віталіано та його колеги модифікували цю класифікацію, додавши такі категорії: вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки, самозвинувачення, прийняття бажаного за дійсного, уникання. Всі ці підходи послужили основою для перегляду категорій С. Фолкман та Р. Лазаруса. Вони не відмовилися від свого поділу на дві категорії, але значно його розширили. Окрім копіngu, спрямованого на проблему та емоції, була додана третя категорія - змішаний тип, до якого входив пошук соціальної підтримки. Категорія копіngu, спрямованого на емоції, включала в себе з прийняття бажаного за дійсне, дистанціювання, наголошення позитивного, самозвинувачення, зняття напруги та самоізоляцію. В подальшому, Фолкман та колеги знову переглянули цю класифікацію, прибравши поділ на категорії та зробили наступні копіng-стратегії рівноцінними: конфронтаційний копіng, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, уникнення, планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка. Ці категорії копіng-стратегій використовуються в опитувальнику шляхів подолання Р. Лазаруса (Ways of Coping Questionnaire). Незважаючи на появу нових класифікацій після 1986 року (таких як К. Олдвін і Дж. Ревенсон, К. Дункель-Шеттер та інші), класифікація С. Фолкман є найпоширенішою і опитувальник залишається універсальним та широко використовується [36].

Розглянемо низку інших різноманітних класифікацій копіng-стратегій, які фокусуються на різних аспектах та характеристиках долаючої поведінки [11].

Трансакційна теорія, представлена Р. Лазарусом, К.Дж. Холахеном, Р.Х. Моосом та С. Шефером, наголошує на важливості когнітивного оцінювання. Вона включає чотири етапи копінгу: первинне та вторинне когнітивне оцінювання, розробку механізмів подолання стресу (копінг) та оцінку результатів. Первинне оцінювання визначає, чи є ситуація сприятливою або стресовою для індивіда. Вторинне оцінювання враховує наявні ресурси для подолання стресу, такі як компетенції та соціальна підтримка. Залежно від оцінювання, ситуація може викликати різні рівні стресового навантаження. Далі відбувається розробка стратегій копінгу з метою відновлення рівноваги між індивідом і середовищем. Успішність копінгу оцінюється, і при незадовільних результатах потрібна повторна оцінка та вироблення нових стратегій.

Когнітивно-мотиваційно-міжособистісна теорія та теорія атрибуції мотивації й емоцій також мають основні елементи трансакційної теорії, але акцентують увагу на емоційних станах (у когнітивно-мотиваційно-міжособистісній теорії) та казуальній атрибуції (у теорії атрибуції мотивації й емоцій), замість стресу. Когнітивно-мотиваційно-міжособистісна теорія, яку розробили Р. Лазарус, К.Л. Чек, Е.Дж. Киницкі, виділяє три форми первинного оцінювання (релевантність мети, конгруентність або неконгруентність цілей та тип его-залученості) і три форми вторинного оцінювання (обвинувачення або довіра, потенціал подолання та майбутні очікування). Вона також враховує емоцію як процес, який складається з чотирьох етапів: антиципації, провокації, розгортання та результату. Ця теорія демонструє, що копінг може бути викликаний емоціями, спрямовуватись на їх зміну та впливати на подальші емоційні стани.

Згідно з другою теорією, представниками якої є Б. Вайнер, М. Перре і С. Зелларс, вважається, що казуальна атрибуція (тобто спосіб, яким ми пояснюємо ситуації, приписуючи партнерам по взаємодії певні думки, емоції і мотиви) має вирішальний вплив на очікування особи та інтенсивність її емоцій.

Ресурсні теорії, розроблені Е. Фрайнденбергом, С. Гобфолом, Е.М. Фройндом, М. Ридигером, Д. Невонем, зосереджуються на процесі розподілу ресурсів, вважаючи, що існують основні ресурси, які контролюють і направляють всі інші. Різні дослідники визначають різні основні ресурси, такі як оптимізм або життєстійкість. У цій концепції також відзначається взаємозв'язок між копінг-стратегіями та ресурсами. Наприклад, пошук соціальної підтримки та наявність друзів, які можуть надати підтримку, можуть впливати на вибір копінг-стратегій. Зворотно, доступність ресурсів може впливати на вибір копінг-стратегій, наприклад, якщо дитинство пройшло в збідненому соціальному середовищі, це може впливати на частоту вибору пошуку соціальної підтримки як копінг-стратегії. Крім того, висувається твердження, що втрата ресурсів є головною причиною стресових ситуацій [11].

Також в багатьох дослідженнях долаючої поведінки прослідковується поділ на стратегії, спрямовані на проблему, та стратегії, спрямовані на емоції. Проблемно-орієнтований копінг передбачає активну спробу впоратися з проблемою, зосередження на зміні ситуації або навколишніх умов. З іншого боку, емоційно-орієнтований копінг включає стратегії, спрямовані на регулювання емоцій, зосередження на зниженні негативних емоцій та збереженні психологічного комфорту. Представниками такої класифікації є вже згадані Р. Лазарус та С. Фолкман. Вони використовують даний поділ для розвитку дискурсу про ефективність копіngu та доцільність окремих стратегій в конкретних ситуаціях. Цю концепцію ми розглянемо пізніше в розділі. Деякі науковці додають до цього поділу третій тип копінг-стратегій – спрямовані на оцінку, зосередженні на розумінні значення ситуації. Таку ідею висувають зокрема Р. Мосс та Дж. Шеффер [33]. Проте прихильники попереднього поділу на дві категорії зазвичай схиляються до того аби відносити оцінку ситуації до першого етапу копіngu, за яким вже слідує вибір стратегії, що спрямована або на емоції або на проблему.

Інший підхід до класифікації демонструють П. Міллер, Дж. Інґхам та С. Девідсон. Вони розглядають копінг як чотири різні рівні стратегій уникнення, залежно від того, наскільки особа зосереджена на проблемі [16]. Як зазначають П. Міллер, Дж. Інґхам та С. Девідсон «вдаючись до першого різновиду – “значна уважність/значне уникнення” – людина, попри зусилля, спрямовані на пошук інформації про подолання проблеми, не розв’язує її. Використовуючи другий різновид уникнення (“значна уважність/незначне уникнення”), індивід спотворює зібрану інформацію. Третій різновид цієї копінг-стратегії, “незначна уважність/значне уникнення”, полягає в тому, що людина загалом не докладає зусиль, щоб зібрати хоча б якусь інформацію. Застосовуючи четвертий різновид стратегії уникнення (“незначна уважність/незначне уникнення”), особа не докладає жодних зусиль для подолання проблемної ситуації» [31].

Дискусійною також залишається тема сталості копінг-стратегій. Деякі дослідники схиляються до думки що стратегії є особистісною характеристикою, яка корелює з іншими ознаками особистості та її життєвим досвідом. Відповідно в цій парадигмі копінг-стратегії є *сталю властивістю*, хоча й можуть змінюватись протягом життя, проте не так часто як вважають прихильники другої теорії. В концепції копінгу як *постійно змінної* характеристики визначальним є контекст ситуації. Дослідники, які використовують цю теорію, розглядають різні стресори як такі, що викликають різні відповіді у людини. Цей погляд на копінг не відкидає важливість особистісних особливостей, проте наголошує, що протягом короткого періоду часу людина може використовувати різні стратегії для подолання різних викликів [29]. Також існує думка про те, що мінливі процеси копінгу в сукупності формують стійкі патерни використання їх в різних ситуаціях і утворюють унікальні особистісні стилі копінгу [25].

Іноді копінг окреслюють в контексті його ефективності: продуктивні, відносно продуктивні та непродуктивні стратегії. В кожній індивідуальній ситуації певні стратегії будуть ефективнішими за інші. Оцінити це можна лише спираючись на контекст ситуації. Р. Лазарус вважає копінг націлений на

вирішення проблеми більш ефективним в ситуаціях з високим рівнем контролю і можливістю впливу індивіда, наприклад підготовка до іспитів. Проте в ситуаціях з низьким рівнем контролю, наприклад очікування результатів складеного іспиту, копінг націлений на регуляцію емоцій буде ефективнішим. Схиляючись до розділення теорії Р. Лазаруса, маємо не погодитись з дослідниками, що класифікують типи долаючої поведінки за ефективністю ізольовано та ультимативно. І. Фріденберг та Р. Л'юїс [28] розділяють 18 стратегій подолання на 3 типи. Ці дослідники відносять розрядку, ігнорування та надію на диво до непродуктивного типу, що поза теоретичної класифікацією насправді може змінюватись від практичної ситуації. Так само як фокусування на розв'язанні проблеми та наполеглива робота, які вони відносять до продуктивного типу, не завжди є ефективним та підходящим вибором копінг стратегії для усіх стресових ситуацій, що виникають в житті людей [7].

Важливим доповненням щодо ефективності копінгу в відповідних ситуаціях є дискурс щодо можливості людини обирати найкращу стратегію подолання. Ярош зазначає що важливе адаптивне використання копінгу, яке включатиме в себе аналіз та розвиток розуміння чи може цей стресор бути подоланий самостійно, чи необхідно залучитися соціальної підтримкою, чи завчасно уникнути тощо [27].

Отже, аналіз психологічної літератури з даної проблематики дозволив з'ясувати що є багато підходів та визначень, теорій та класифікацій, які визначають явище копінгу. Серед теорій, які вважаються найбільш значими хотілося б відмітити тразакційний підхід Р. Лазаруса, К.Дж. Холахена, Р.Х. Моосома та С. Шефера, когнітивно-мотиваційно-міжособистісну теорію, яку розробили Р. Лазарус, К.Л. Чек та Е.Дж. Киницкі, теорію атрибуцій Б. Вайнера, М. Перре і С. Зелларса та ресурсні теорії, розроблені Е. Фрайнденбергом, С. Гобфолом, Е.М. Фройндом, М. Ридигером, Д. Невоном. Також варто відзначити особисто Р. С. Лазаруса та його роботу «Стрес, сприйняття та копінг», яку можна вважати основоположною для розвитку копінгу. Проте незважаючи на велику

кількість досліджень в сфері поведінки подолання, є ще багато простору для нових досліджень, особливо в напрямку зв'язку зі структурою особистості.

1.2. Психологічні особливості адаптації студентів першокурсників в умовах війни

За визначенням Т. Спіріної адаптація – це «процес пристосування індивіда до нових умов, входження до нового соціального середовища, засвоєння норм такого середовища та вироблення нової моделі поведінки» [21, с. 3]. Адаптація до закладу вищої освіти це також і «двосторонній процес, який передбачає суб'єкт-суб'єктну взаємодію в умовах соціально-педагогічної співтворчості усіх учасників процесу (адміністрації закладу, викладачів, куратора, батьків, членів академічної групи і самого студента-першокурсника)» [20, с. 4].

Період вступу до університету і початок навчання в ньому супроводжуються нормативними кризами, основною з яких для молодих людей є криза самоідентифікації та вибору майбутнього шляху [14]. Крім того, навчання самою по собі може бути джерелом стресу для багатьох студентів. Романтичні стосунки, сімейні взаємини, робота, публічні виступи [13], зміна соціального середовища та комунікації, віддаленість від родини і нові умови проживання (у гуртожитку) [21] також можуть бути потенційними джерелами стресу. З появою дистанційного навчання в 2020 році до цього списку додалася нова причина. З одного боку, ця форма навчання дозволяє мати постійний доступ до навчальних матеріалів, переглядати лекції онлайн і самостійно планувати час і т.д. Однак дистанційне навчання також супроводжується деякими незручностями і труднощами, такими як втрата мотивації, проблеми з Інтернет-з'єднанням (особливо у віддалених населених пунктах), недостатня технічна база університетів, складнощі з висловленням думок та їх коротким формулюванням (що погіршується на відеоконференціях) і перевага писемного виконання завдань, що обмежує можливості усного спілкування, що зручніше для деяких студентів [2].

У своїй концепції розвитку особистості, А.В. Петровський наголошував на значущості соціального середовища для людини [18]. Згідно з його поглядами, взаємодія з оточенням дозволяє індивіду виявити свою унікальність та знайти вираження себе в інших людях. Тому успішна адаптація до нового середовища є важливим фактором. В рамках цієї концепції, А. В. Петровський описував адаптацію як один з етапів соціалізації, де особистість відчуває потребу бути "такою, як усі", іноді навіть за рахунок втрати деяких індивідуальних особливостей (хоча ці особливості можуть залишатися видимими для інших з об'єктивного погляду). Після цього етапу настають індивідуалізація (зумовлена необхідністю самовираження, яке було обмежене на попередньому етапі) і, в кінцевому підсумку, інтеграція (прийняття або неприйняття групою індивіда з його особистими особливостями та їх виявленнями).

Труднощі з фізіологічною адаптацією виникають вже з початку нового графіка, довгих академічних занять і більшого навантаження на навчання. Цей вид адаптації може бути особливо складним для першокурсників з інших міст, які зіткнуться з проблемами самостійної організації побуту. Соціально-психологічна адаптація означає процес інтеграції індивіда в нову соціальну групу, як у нашому випадку групу студентів-першокурсників, а також загальну інтеграцію в нове середовище, яким є спільнота університету. Основна мета цього виду адаптації полягає у прийнятті норм та цінностей цього середовища. Соціальна адаптація включає дві стратегії: відкриту (засвоєння нового, непривідного) і закриту (протидію або нейтралізацію). Найбільш ефективним вважається поєднання обох стратегій: відкритої в ситуаціях, коли потрібно сприйняти щось нове, і закритої, коли потрібно захистити свою особистість. Під час соціометричних досліджень було виявлено, що студенти з вищим соціометричним статусом покращують свою соціальну адаптацію у умовах адаптаційної напруги. У той же час студенти з нижчим статусом у групі схильні до прояву та поглиблення адаптаційних проблем, що ускладнює процес формування адаптивних стратегій [14]. Професійна адаптація включає засвоєння

необхідних знань, навичок, мотивів і цілей для робочого процесу, а також пристосування до вимог вищого навчання та перехід від статусу школяра до студента-першокурсника. Дидактична адаптація означає пристосування до нових форм контролю, опрацювання іншої навчальної літератури, самостійної організації роботи та набуття навичок конспектування. На цей вид адаптації впливають як рівень попередньої підготовки першокурсника, так і особистісні характеристики, такі як наполегливість, самостійність, дисциплінованість, а також зовнішні фактори, наприклад, урахування викладачами необхідності переходу від шкільної системи [15, 21].

Також, залежно від особливостей індивіда, адаптація може виявлятися як активний або пасивний процес. У разі активної адаптації особа не лише приймає нові норми і цінності, але також будує власну діяльність та взаємодіє з іншими людьми на основі своєї індивідуальності. З пасивною адаптацією, натомість, характерним є конформне слідування цінностям та правилам нової соціальної групи [21].

Хоча всі першокурсники проходять процес адаптації у різних формах, можна виділити 3 фази адаптації до вищих навчальних закладів, які можуть бути легшими або складними для різних людей. Початкова фаза, яка триває з моменту початку навчання до кінця першого семестру, характеризується психічною реакцією організму на нове навчальне середовище. Друга фаза перебудови пристосувальних механізмів, психічних процесів та динамічного стереотипу завершується приблизно наполовину другого семестру. У третій фазі, яка відбувається до кінця першого курсу, відбувається процес формування стабільної адаптації.

Важливо також зазначити, що близько 35% студентів не проходять успішно ці фази та адаптованості до умов закладу вищої освіти не виникає. Навіть на четвертому та шостому курсах можна виявити індивідів, що не адаптувались повністю та не скористались усіма можливостями, що мали під час навчання [21].

Ще з 2014 року українсько-російська війна була значущим стресовим фактором для населення України, в тому числі і для першокурсників. Особливо для підлітків, що мешкали на окупованих територіях під час навчання у школі та планували вступати до українських закладів вищої освіти. Їм доводилось докладати додаткових зусиль аби елементарно потрапити до центрів тестування ЗНО та згодом подати оригінали документів до ЗВО. Очевидно, що повномасштабне вторгнення в лютому 2022 року спричинило небачений раніше рівень стресу для всіх українців. Ця подія сприяла виникненню значної кількості змін в життях людей, а саме призвела до порушення певного гомеостазу та стресових станів. Тож вимушені переміщення в інші міста чи навіть країни, зміна типу основної діяльності (наприклад, втрата роботи, переведення навчання у школі в онлайн формат, долучення до волонтерської діяльності тощо), введення комендантської години і звісно необхідність фізично захищати країну від нападників для військовозобов'язаних та добровольців – всі ці події неодмінно є масивними стресорами. Для першокурсників до звичних викликів адаптації до нового закладу навчання, які ми описали раніше, додалась низка нових. Серед них адаптація до дистанційно чи асинхронного навчання, переривання навчального процесу повітряними тривогами, відсутність мотивації до навчання та втрата розуміння його доцільності, необхідність мати роботу через погіршення економічного становища родини, втрати близьких людей чи їх мобілізація, трагічні події в країні, погіршення психологічного благополуччя тощо. Окремо виділити хотіли б проблеми з електропостачанням внаслідок ураження критичної інфраструктури впродовж осінньо-зимового сезону 2022-2023 року. Через нестабільне підключення до електромережі в цьому періоді доступ до онлайн навчання був значно обмежений. Асинхронне навчання стало необхідністю, адже всі студенти та викладачі мали різні графіки відключень і підібрати час, який би підходив усім, було великим викликом.

Отже, проаналізовані дослідження показали, що адаптація для студентів і так є складним процесом, бо потребує нових зусиль, пов'язаних з новими

викликами. Проте за умов воєнного стану в Україні проблема адаптації студентів-першокурсників стала ще більш критичною, адже додалися абсолютно нові обставини до вже непростого підліткового періоду.

1.3. Взаємозв'язок копінг стратегій з успішністю процесу адаптації студентів-першокурсників

У першій частині нашої роботи була визначена важливість сприйняття ситуації індивідом для вибору копінг-стратегій. На нашу думку цікавим буде вивчення факторів та особистісних характеристик, які формують наше сприйняття і відображаються на нашій долаючій поведінці.

Аналіз літератури з даної проблематики дозволив визначити низку досліджень щодо кореляції різноманітних властивостей, акцентуацій характеру, соціальних факторів та вибору копінг-стратегій. Зазвичай доволі важко відслідкувати каузальність в таких зв'язках, адже ці характеристики не існують ізольовано та впливають один на одного, формуючи все нові і нові поєднання.

Взаємозв'язок суб'єктивного благополуччя та типів копінг-стратегій може бути не очевидним на перший погляд. Цілком закономірно, що такі стратегії як орієнтація на вирішення завдання та пошук соціальної підтримки, які більшість дослідників вважають продуктивними, пов'язують з вищими показниками психічного благополуччя, фізичного здоров'я та благополуччя, а також загальним показником благополуччя. Проте підвищення рівня вираженості стратегії уникнення, яка традиційно занесена до пасивних та непродуктивних відносно розв'язання проблеми та дій щодо стресора, пов'язується з підвищенням вираженості показників суб'єктивного благополуччя [8]. Результати цього дослідження вкотре підтверджує важливість неупередженого ставлення до всіх стратегій подолання, адже вони всім мають різний вплив і можуть покращувати наш суб'єктивний стан не вирішуючи при цьому проблеми, наприклад. Що також є важливою роллю копінгу, адже він не обмежується лише виконанням дій націлених на розв'язання стресових ситуацій.

Дослідник І. О. Корнієко зазначає, що високий рівень тривожності пов'язаний зі схильністю використовувати емоційно-орієнтований копінг, радше ніж спрямований на проблему. Це включає такі стратегії як уникання та звинувачення. Низька ж тривожність частіше пов'язана з використанням когнітивних-копінг стратегій [12]. Дослідження було проведено під час екзаменаційної сесії, що дає нам розуміння контексту таких результатів. Ситуація підготовки до екзаменів передбачає, що ефективнішим можна назвати проблемно-орієнтований копінг. Проте висока тривожність провокує студентів переживати про іспити глибше ніж просто оцінку знань, а радше як оцінку їх як особистості, перевірку співвідношення очікувань до них і їх справжньої продуктивності [17]. Дослідження зв'язку мотивації та копінг було проведено в схожих умовах – на прикладі іспиту. Результати опитування показали, що долаюча поведінка у студентів з різним рівнем мотивації до успіху також відрізняється [10].

Дослідження зв'язку акцентуацій характеру з вибором копінг-стратегій показало значну кореляцію між стратегією уникання та такими акцентуаціями як гіпертимність, збудливість та емотивність [6]. Хоча досліджень зв'язку копінгу з акцентуаціями не було проведено достатньо, проте вже на цьому етапі можна припустити, що саме висока емоційність, яка властива цим акцентуація, перешкоджає вибору стратегій, що орієнтовані на розв'язання проблеми, в схожий спосіб як і тривожність.

Аналіз того як переживання плину часу впливає на вибір копінг-стратегій розкрив зв'язок сприйняття часу як повільно плинного, цільного та свідомими керуванням копінг стратегіями і можливістю обирати варіанти копінгу у стресовій ситуації. Розпад плину часу, сприймання його як фрагментованого в свою чергу прямо корелює з емоційно-орієнтованим копінгом [19].

Локус контролю має в дечому вирішальний зв'язок з емоційно-спрямованим та проблемно-спрямованим копінгом. Як було раніше зазначено суб'єктивне сприйняття має сильний вплив на рівень стресу, що відчуває людина, а також на

те як вона проживає долаючи поведінку. Так дослідження показало, що екстернальний локус контролю, суб'єктивне сприйняття, що в ситуації немає посиленого вирішення, формує невротичний захисний механізм, який покликаний стати на захист психічного здоров'я та благополуччя людини, при цьому формуючи емоційно-орієнтований копінг [23].

Окрім зв'язку вибору конкретних копінг-стратегій з психологічними характеристиками індивіда, дослідження виявили зв'язок ширини діапазону вибору копінг стратегій та благополуччя людини [25]. Гнучкість в застосуванні копіngu дозволяє ефективніше адаптуватись під різноманітні умови, побачити всі можливі вектори та обрати найбільш підходящу стратегію.

Отже, аналіз досліджень з даної проблематики демонструє, що такі характеристики як мотивація, локус контролю, тривожність, акцентуації впливають на вибір копінг-стратегій і безпосередньо на адаптацію. В нашому дослідженні ми би хотіли звернути увагу ще на таку характеристику особистості як самоефективність та її зв'язок з копінг та адаптацією. Самоефективність за визначенням Р. Шварцера та М. Єрусалема – «впевненість (переконань) людини щодо її потенційної здатності організувати та здійснити власну діяльність, необхідну для досягнення певної мети» [9]. Саме цей зв'язок не висвітлений в наявних проаналізованих нами дослідженнях, проте на нашу думку заслуговує на глибший аналіз.

Висновки до розділу 1

Поняття копінгу з'явилося в середині минулого століття і з того часу концепція поведінки подолання активно розвивалась. Надалі ми використовуватимемо визначення зі Словнику Американської Психологічної Асоціації. Його автори окремлюють копінг як дію, серію дій або мисленнєвий процес, що виконується при стресовій або неприємній ситуації або при модифікації реакції на таку ситуацію.

Ми розглянули низку класифікацій та типологій поведінки подолання і в проведенні емпіричного дослідження будемо звертатись до класифікації Р. Лазаруса, а саме поділ копінг-стратегій на проблемо-орієнтовані та емоціє-орієнтовані.

Явище адаптації у даному дослідженні ми розглядаємо як процес пристосування індивіда до нових умов, входження до нового соціального середовища, засвоєння норм такого середовища та вироблення нової моделі поведінки. Для студентів-першокурсників цей процес є необхідною складовою особистісного становлення і є природнім, проте наразі він ускладнюється викликами дистанційного навчання та воєнного стану.

Було теоретично досліджено зв'язок копінгу з іншими особистісними характеристиками та їх загальним впливом на адаптацію. Завдяки цьому можемо стверджувати, що наявність ширшого діапазону вибору копінг-стратегій сприяє вищому рівню благополуччя людини.

РОЗДІЛ 2

2.1. Організація та методи дослідження

При проведенні нашого дослідження було використано методи опитування, кореляційний та факторний аналіз. Під час опитування було використано 3 методики: Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема, Опитувальник «Копінг-стратегії» (Р. Лазарус) та Діагностика соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд).

Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема має 10 питань і покликаний для вивчення самоефективності [9]. Перша версія данної методики була розроблена у 1981 році та містила вдвічі більше питань – 20. З часом тест був вдосконалений та скорочений. Після цього методика була перекладена багатьма мовами, нормована на вибірці в 1660 людей та показала свою ефективність в міжкультурних дослідженнях [3].

Кожне з 10 питань методики має 4 варіанти відповідей:

- «абсолютно невірно» – 1 бал;
- «скоріш за все невірно» – 2 бали;
- «скоріш за все вірно» – 3 бали;
- «абсолютно вірно» – 4 бали.

Після підрахунку суми балів всіх питань рівень самоефективності опитуваного визначається за шкалою:

- дуже високий рівень самоефективності – 36-40 балів;
- високий рівень самоефективності – 30-35 балів;
- середній рівень самоефективності – 25-29 балів;
- низький рівень самоефективності – 20-24 балів;
- та дуже низький рівень самоефективності – 19 та менше балів.

Методика «Копінг-стратегії» (Ways of Coping Questionary), створена в 1988 році Р. Лазарусом та С. Фолкман, була перекладена нами в роботі «Копінг-

стратегії в адаптації студентів першокурсників» [5] українською з адаптації російською мовою Т.Л. Крюкової, Е.В. Куфтяк, М.С. Замишляевой 2004 року (Опросник способів совладання). Методика дозволяє визначити ступінь вираженості кожної з восьми типів копінг-стратегій та переважаючий вид копінгу в структурі особистості індивіда.

Опитувальник містить 50 питань, які є продовженням фрази «Опинившись у складній ситуації, я...», кожне з яких має 4 варіанти відповідей: ніколи, рідко, іноді та завжди, які при підрахунку важать 0, 1, 2 та 3 бали відповідно. Кожне питання націлене на одну з 8 шкал, які відповідають типам копінг-поведінки: конфронтаційний копінг, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка [5].

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації запропонована К. Роджерсом та Р. Даймондом в 1954 році [22]. Містить в собі 101 питання що оцінюють 8 шкал: адаптивність/дезадаптивність, правдивість, прийняття себе/неприйняття себе, прийняття інших/неприйняття інших, емоційний комфорт/емоційний дискомфорт, внутрішній контроль/зовнішній контроль, домінування/відомість, ескепізм (відхід від проблем). Для нашого дослідження ми використовували лише питання для першої шкали адаптивність/дезадаптивність, для обрахунку її кореляції з іншими характеристиками. Нормою або ж зоною невизначеності вважається проміжок від 68 до 136 балів. Результати з меншою кількістю балів за 68 вважаються надзвичайно низькими, з більшою за 135 – високими.

Опитування були сформовані з інструкцією до проходження у програмі Google Forms. Посилання для проходження були розіслані опитуваним за допомогою корпоративної моголянської електронної пошти та у чатах Telegram.

Вибірка представлена 59 студентами-першокурсниками факультету соціальних наук та соціальних технологій, факультету правничих наук,

факультету економічних наук та факультету гуманітарних наук Києво-Могилянської академії.

Вік опитуваних знаходиться в діапазоні від 17 до 24 років. На рисунку 1 можна побачити, що більшість опитаних студентів 18-річні, також багато 17-річних та 19-річних, старших за цей вік вже набагато менше (4 опитаних 20-річних, та по 1 опитаному 23- та 24-річних).

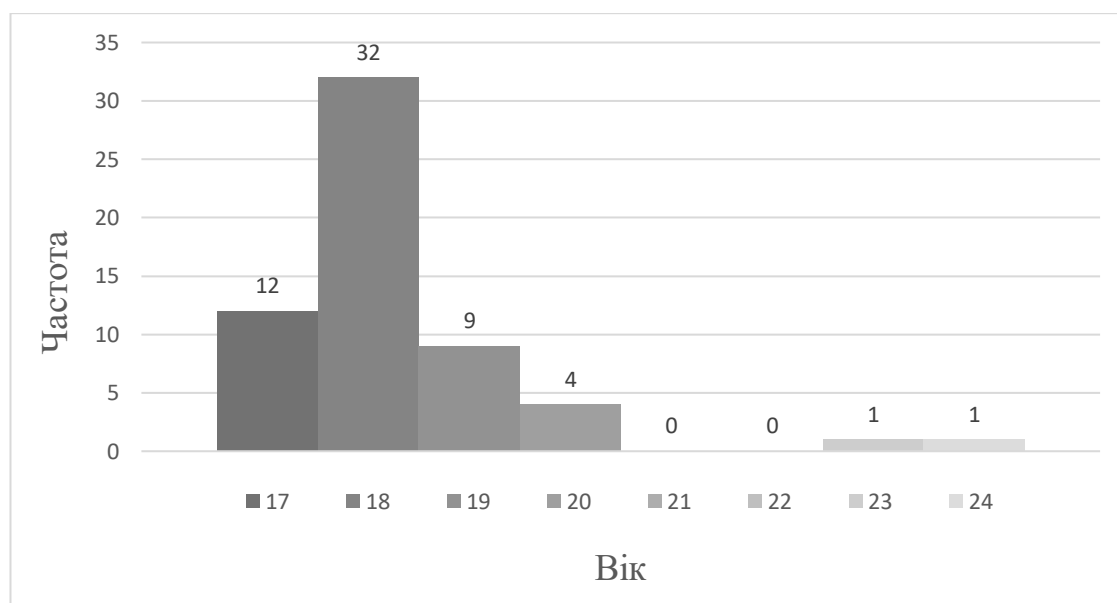


Рис. 1 Гістограма розподілу частот віку вибірки

2.2. Результати дослідження

Для початку розглянемо результати кожного з опитувальників окремо.

Методика «Шкала ефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема» показала, що близько половини (49,1%) опитаних студентів-першокурсників мають вищий за середній рівень самоефективність (рис. 2). Також велика частина має середній рівень (30,5%), а кількість опитаних, що отримали високий, нижчий за середній та низький рівень як результат, доволі невелика – 8,5%, 10,2% та 1,7% відповідно.

Статистичні дані підкріплюють висновок про те, що найбільш поширений рівень самоефективності серед опитаних першокурсників – вищий за середній.

Рівень самоефективності	Кількість опитаних	% опитаних
Високий	5	8,5
Вищий за середній	29	49,1
Середній	18	30,5
Нижчий за середній	6	10,2
Низький	1	1,7

Рис. 2 Результати Шкали самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема Адзе , середнє арифметичне значення самоефективності по даній вибірці – 30 (рис. 3). Медіана та мода також знаходяться в проміжку рівня вищого за середній – 31 та 33 відповідно. Варто зазначити, що хоча результати опитування показали доволі великий розмах результатів, а саме 26, за мінімальним та максимальним показником можемо побачити, що розмах набагато більше зміщений до вищого рівня самоефективності – набраний

Середнє значення	30
Медіана	31
Мода	33
Мінімальне значення	14
Максимальне значення	40
Розмах	26

Рис. 3 Статистичні дані результатів Шкали самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема

максимально можливий результат в цьому опитувальнику (40), при тому що мінімальний набраний результат всього 14 і він є скоріше викидом на тлі загальної вибірки, адже це єдиний низький результат.

Наступний опитувальник, який ми проаналізуємо – «Копінг-стратегії» (Р. Лазарус). За результатами було визначено переважаючу стратегію для кожного з опитаних. Деякі першокурсники набрали однакову кількість балів для декількох з восьми шкал, в такому випадку всі ці дві чи три стратегії вважалися переважаючими. Для найбільшої кількості опитаних (35,6%) переважаючою стала стратегія планування вирішення проблеми (рис.4). Також значний відсоток (по 23,7%) віддав перевагу пошуку соціальної підтримки та прийняттю відповідальності. Самоконтроль став переважаючою стратегією для 15,2% першокурсників. Позитивна переоцінка, конфронтаційний копінг та дистанціювання переважало у дуже малої кількості опитаних – 6,8%, 1,7% та 05 відповідно.

Переважаюча стратегія	Конфронтаційний копінг	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соціальної підтримки	Прийняття відповідальності	Втеча-уникнення	Планування вирішення проблеми	Позитивна переоцінка
Кількість опитаних	1	0	9	14	14	5	21	4
% опитаних	1,7	0	15,2	23,7	23,7	8,5	35,6	6,8

Рис 4. Результати Опитувальника «Копінг-стратегії» (Р. Лазарус)

Для дослідження зв'язку вибору копінг стратегій першокурсників під час адаптації та воєнного стану порівняємо отримані результати в даному дослідженні та в одному з попередніх досліджень проведених для курсової роботи – «Копінг-стратегії в адаптації студентів першокурсників» (2021). В дослідженні 2021 року також була використана методика Р. Лазаруса. Вибірка була схожою та складалась з 46 студентів-першокурсників факультету соціальних наук та соціальних технологій Києво-Могилянської Академії. Опитування також було проведено наприкінці основного весняного семестру, на той момент навчання повністю проводилось в онлайн форматі.

Тож можемо припустити що всі умови були ідентичними, окрім початку повномасштабного вторгнення Росії, що сталося в проміжку між цими опитуваннями. В цьому випадку варто зазначити що змінними що вплинуть на різницю результатів може стати адаптація до вищезгаданого вторгнення та життєвих ситуацій, що воно могло спричинити, довший термін онлайн навчання, який зачепив і шкільний досвід цьогорічних першокурсників, а також відмінність особистісних характеристик опитуваних.

Розглянемо статистичні дані результатів опитування проведеного в рамках дослідження «Копінг-стратегії в адаптації студентів першокурсників» (2021). Звертаємось саме до статистичних даних а не до інформації про переважаючі стратегії, адже це дозволяє побачити повнішу картину та врахувати більше факторів. Найвище середнє значення, медіана та мода належать стратегій планування вирішення проблеми (72, 72 та 83 відповідно) (рис. 5). Найнижче мінімальне значення набрав конфронтаційний копінг (11). В опитування 2021 року найвище можливе максимальне значення (100) мали пошук соціальної підтримки та прийняття відповідальності. Найбільший розмах вибірки (83)

Копінг-стратегія	Конфронтаційний копінг	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соціальної підтримки	Прийняття відповідальності	Втеча-уникнення	Планування вирішення проблеми	Позитивна переоцінка
Середнє значення	60	53	66	65	66	58	72	66
Медіана	56	56	71	67	67	58	72	67
Мода	50	56	81	61	75	67	83	62
Мінімальне значення	11	17	33	17	25	21	28	33
Максимальне значення	89	89	95	100	100	88	94	95
Розмах	78	72	62	83	75	67	67	62

Рис 5. Статистичні дані результатів Опитувальника «Копінг-стратегії» (Р. Лазарус) – 2021

мала стратегія соціальної підтримки, нараховуючи одне з найнижчих значень (17) і найвище можливе значення одночасно.

Тепер порівняємо ці результати з цьогорічними. Стратегія планування вирішення проблеми знову закріпила за собою найвище середнє значення та медіану (74 та 78 відповідно) (рис. 6). Проте найвища мода тепер відповідає стратегії прийняття відповідальності, адже вона суттєво збільшилась в порівнянні з минулим опитуванням – з 75 до 92. Найнижче мінімальне значення перейшло до стратегії пошуку соціальної підтримки, збільшуючи її розмах з 83 до 89. Під час цього опитування найвище максимальне значення набрали 5 з 8 шкал копінг-стратегій: самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення та планування вирішення проблеми.

Копінг-стратегія	Конфронтаційний копінг	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соціальної підтримки	Прийняття відповідальності	Втеча-уникнення	Планування вирішення проблеми	Позитивна переоцінка
Середнє значення	60	55	66	69	68	65	74	67
Медіана	61	56	67	72	75	67	78	71
Мода	72	61	62	78	92	67	78	71
Мінімальне значення	17	17	29	11	25	17	39	38
Максимальне значення	89	89	100	100	100	100	100	95
Розмах	72	72	71	89	75	83	61	57

Рис. 6 Статистичні дані результатів Опитувальника «Копінг-стратегії» (Р. Лазарус) – 2023

Роблячи висновок з наявних змін можемо помітити, що планування вирішення проблеми залишилось помірно високим у більшості вибірки, не набираючи при цьому найвищих чи найнижчих значень, проте маючи стійку присутність у великій частині опитаних першокурсників. Посилилось використання стратегії прийняття відповідальності, що можна прослідкувати по

значному підвищенні моди, а також незначних підвищеннях середнього значення та медіани. Так само посилилась стратегія втеча-уникнення набравши найвище максимальне значення та підвищивши середнє значення і медіану. Підвищилась також і мода конфронтаційного копіngu, одночасно зі зниженням моди самоконтролю. В результатах інших стратегій не відбулося суттєвих змін. Зазначені підвищення та зниження рівнів вираженості певних стратегій є помітними, проте не такими значними, як можна було б очікувати під час адаптації до таких значних змін в звичному житті підлітків. Варто відзначити, що першокурсники 2022-2023 року навчання загалом найбільше звертаються до планування вирішення проблеми і на відміну від першокурсників 2020-2021 року навчання активніше використовують конфронтаційний копінг та втеча-уникнення, менше прибігаючи до самоконтролю. Також можемо припустити, що цим студентам вимушено довелося освоювати нові чи ефективніше засвоювати звичні копінг-стратегії, що виразилось в підвищенні максимальних показників в більшості наявних в цьому опитувальнику шкал.

Перейдемо до останнього використаного опитувальника, в даному дослідженні – Діагностика соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд). Абсолютна більшість опитаних першокурсників знаходиться у високій та невизначеній зоні адаптивності і низькій та невизначеній зоні дезадаптивності (рис. 7), що свідчить про здебільшого успішну адаптацію даних студентів до низки викликів, що ми виклали в розділі 1.2. Одна людина показала низький рівень адаптивності і двоє – високий рівень дезадаптивності. Так само як у випадку з опитуванням щодо самоефективності, можемо назвати цю незначну кількість результатів низької адаптивності та високої

Рівень характеристики	Адаптивність	Дезадаптивність
Висока	33	2
Зона невизначеності	25	35
Низька	1	22

Рис. 7 Результати Діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд).

дезадаптивності викидом з даної вибірки. Також варто зазначити, що автори методики роблять примітку, що зона невизначеності може бути вищою для підлітків, ніж для дорослих, на яких націлена ця методика, тож на думку К. Роджерса та Р. Даймонда вища дезадаптивність в результатах нашого дослідження може бути трактована як нормативна для віку нашої вибірки.

Наводимо також статистичні дані результатів цього опитувальника (рис. 8). І середнє значення, і медіана, і мода результатів адаптивності знаходяться на нижній межі високого рівня. Мінімальне значення знаходиться на нижній межі зони невизначеності. Всі результати дезадаптивності крім максимального значення також знаходяться в межах зони невизначеності.

	Адаптивність	Дезадаптивність
Середнє значення	135	84
Медіана	141	78
Мода	137	127
Мінімальне значення	68	30
Максимальне значення	169	171
Розмах	101	141

Рис. 8 Статистичні дані результатів Діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд)

Використовуючи коефіцієнт Пірсона було обраховано кореляцію між самоефективністю та показниками адаптації. Кореляція між самоефективністю та адаптивністю склала 0,32, що визначається як низький зв'язок. Кореляція між самоефективністю та дезадаптивністю середня – 0,44. Це може вказувати на те, що така характеристика як самоефективність, а отже впевненість у своїй можливості організації та виконання діяльності, сильніше пов'язана з можливістю уникнути дезадаптивності, ніж вказує на можливість досягти успіху в адаптивності.

Розглянемо зв'язок отриманих даних з переважаючими копінг-стратегіями. Варто зазначити, що кожна стратегія стала переважаючою у різній кількості опитаних. Як можемо бачити шкала дистанціювання не набрало достатньо балів

аби стати переважачою у когось. Проте також важливим є, що конфронтаційний копінг переважає лише у одного опитаного, тож середні дані по цій стратегії є середніми показниками лише однієї людини. Це може вплинути на значущість результатів аналізу саме цієї стратегії.

Таблиця середніх значень досліджених характеристик (рис. 9) демонструє що найвищий середній показник адаптивності мають опитувані, що надають перевагу стратегії планування вирішення проблеми. Також доволі високі результати мають студенти-першокурсники з переважанням позитивної переоцінки, пошуку соціальної підтримки, самоконтролю та втечі-уникнення.

	Конфронтаційний копінг	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соціальної підтримки	Прийняття відповідальності	Втеча-уникнення	Планування вирішення проблеми	Позитивна переоцінка
Адаптивність	129	-	134	135	119	133	147	136
Деадаптивність	127	-	89	80	101	101	63	101
Самоефективність	35	-	31	30	27	30	32	30

Рис. 9 Середні значення характеристик у опитаних з відповідною переважачою копінг-стратегією

Нижчими відносно інших, та все доволі високо в межах зони невизначеності знаходяться прийняття відповідальності та конфронтаційний копінг. З найвищим середнім показником дезадаптованості пов'язаний конфронтаційний копінг. Проте ці дані можуть бути викривлені через наявність лише однієї людини в цій вибірці, як ми зазначали раніше. Найнижчий рівень дезадаптивності належить опитуваним, в яких домінує стратегія планування вирішення проблеми. Інші стратегії подолання асоційовані з проміжними показниками, які знаходяться в зоні невизначеності. Середні значення самоефективності знаходяться в вищому за середній рівень у всіх копінг-стратегіях, окрім прийняття відповідальності, там цей показник знаходиться у межах середнього рівня.

Висновки до розділу 2

Отже, беручи до уваги результати проведеного опитування можемо визначити планування вирішення проблеми стратегією, яка відповідає найвищому рівню адаптивності та найнижчому рівню дезадаптивності, яка при цьому не має помітного зв'язку з самоефективністю. Проте враховуючи фактор адаптації до нових викликів життя під час воєнного стану, варто зазначити, що рівень вираженості конфронтаційного копінгу зріс, а рівень вираженості самоконтролю, як стратегії поведінки, долаючої стрес, зменшився. Це демонструє нам важливість різноманітності та адаптивності використання копінг-стратегій з врахуванням контексту стресової ситуації, без поділу на абсолютно ефективні чи абсолютно не ефективні стратегії.

Тож в наступному розділі ми зосередимось на тому аби продемонструвати студентам можливості різних копінг-стратегій та посилити їх навичку свідомо обирати спосіб подолання стресових ситуацій.

РОЗДІЛ 3

3.1. Розробка психологічного тренінгу для оптимізації використання копінг-стратегій

Відповідно до аналізу теоретичних джерел та результатів емпіричного дослідження гнучкість у використанні копінг-стратегій, їх свідомо адаптація до контексту стресової події сприяє вищій ефективності копінгу та збільшенню суб'єктивного благополуччя людини. Тож за мету під час розробки психологічного тренінгу ми ставило просвітницьку діяльність щодо типів долаючої поведінки, їх сильних та слабких сторін, видів стресових ситуацій та їх найефективніші поєднання з копінгом. Завданням є проінформувати учасників про природу стресових ситуацій, проаналізувати використання різних типів копінг-стратегій, надати навичку свідомого вибору підходящої копінг-стратегії до відповідного типу стресової ситуації.

Назва тренінгу: "Розвиток навички свідомого вибору копінг-стратегій"

Час виконання/тривалість тренінгу: 4 години + 30 хвилин перерв (3x10)

Місце виконання: аудиторія

Учасники: до 20 людей в групі, орієнтовано на студентів всіх років навчання. Особливо корисним тренінг буде для першокурсників.

Обладнання, роздаткові матеріали: дошка та маркери або крейда, папір та ручки для записів учасників

План тренінгу:

Вступний етап

Вітання з групою, вступне слово тренера, з'ясування організаційних моментів – 10 хв.

Знайомство з учасниками (коротке представлення та вправа криголам «2 правди 1 брехня») – 20 хв.

Обговорення/збір очікувань учасників щодо тренінгу (бесіда, учасники висловлюються по колу) – 20 хв.

Встановлення правил і норм поведінки в групі – 10 хв.

Перерва 10 хв.

Основний етап

Міні-лекція «Розуміння копінг-стратегій» та відповідь на запитання» - 15 хв.

Вправа «Розвиток навичок свідомого сприйняття та аналізу життєвих ситуацій» – 30 хв.

Обговорення попередньої вправи – 15 хв.

Перерва 10 хв.

Міні-лекція «Огляд різних типів копінг-стратегій та їх вплив на психологічний стан» та відповідь на запитання» - 15 хв.

Вправа «Розвиток навичок свідомого вибору копінг-стратегій» - 45 хв.

Обговорення попередньої вправи – 10 хв.

Перерва 10 хв.

Заключний етап

Збір вражень, рефлексія та обговорення підсумків тренінгу (бесіда, висловлення учасників по колу) – 20 хв.

Домашнє завдання – проаналізувати наявні стресові ситуації в вашому житті та застосовуючи навички з аналізу життєвих ситуацій визначити найбільш підходящу для них стратегію копінг поведінки – 5 хв.

Заключне слово тренера - 5 хв.

Обмін побажаннями і контактами, висловлення побажань учасниками про подальшу роботу і зустрічі – 10 хв.

Вихід з тренінгового процесу, прощання учасників між собою і з тренером та тренінгом – 10 хв.

Хід тренінгу

Вступний етап:

Учасники тренінгу займають місця в кімнаті, ведучий представляється, повідомляє назву і мету тренінгу, повідомляє організаційні моменти щодо загального порядку роботи.

Учасники (починаючи з тренера) по колу представляються називаючи своє ім'я, коротку релевантну інформацію (місце роботи, місто проживання тощо) та 2 правдиві факти щодо себе і 1 не правдивий. Після представлення кожного учасника інші учасники намагаються вгадати який з фактів є не правдою (вправа криголам «2 правди 1 брехня»). Мета цієї вправи – дати можливість учасникам краще пізнати один одного та створити комфортнішу атмосферу для взаємодії під час тренінгу.

Наступне коло обговорення присвячене очікуванням щодо тренінгу. Всі (починаючи з тренера) діляться що вони хотіли б дізнатись протягом тренінгу, чому хотіли б навчитись. Тренер нотує очікування та корегує тренінг наскільки це можливо, аби їх втілити.

Використовуючи дошку та маркери тренер визначає правила поведінки під час тренінгу разом з учасниками.

Перерва.

Основний етап:

Учасники повертаються з перерви та займають місця в кімнаті. Тренер читає міні-лекцію «Розуміння копінг-стратегій» та відповідь на запитання».

Міні-лекція «Розуміння копінг-стратегій»

Короткий конспект:

Копінг, або ж долаюча поведінка, націлений на реагування на стресові ситуації у нашому повсякденному житті. Він є відповіддю на порушення гомеостазу нашого оточення або внутрішнього стану. Копінг має різні види стратегій, які люди свідомо або несвідомо обирають застосовувати, в залежності від їх особистісних характеристик та попереднього досвіду.

Проте аби зробити нашу реакцію на стресові події ефективнішою та продуктивнішою можна розвинути навичку свідомого вибору стратегії подолання в залежності від особливостей ситуації.

Для прикладу розглянемо ситуацію підготовки до складання іспитів. Навіть в межах цієї стресової ситуації наявні різні етапи, які вимагатимуть різних стратегій копіngu для ефективного подолання. При завчасному плануванні найефективнішою стратегією скоріш за все буде планування вирішення проблеми, на етапі вивчення матеріалів та аналізу структури іспиту – прийняття відповідальності. При складанні іспиту – самоконтроль. А при очікуванні результатів це може бути дистанціювання, пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка тощо.

Тож від чого це залежить? Кожна стресова ситуація надає нам лише певний рівень контролю над нею. В ситуаціях високого рівню контролю доречними є намагання змінити ситуацію, вплинути на неї з метою покращення або ж мінімізації стресу. Це відповідатиме стадіям активної підготовки до іспиту. В ситуаціях низького контролю наші дії та орієнтація на проблему з великою вірогідністю не принесе бажаних змін та результатів, проте може підвищити фрустрацію і відповідно рівень стресу. Тож в таких ситуаціях доречнішим буде використовувати копінг стратегії, що дозволяють відволіктися та покращити емоційний стан.

Після завершення міні-лекції тренер відповідає на питання учасників, якщо такі є.

Вправа «Розвиток навичок свідомого сприйняття та аналізу життєвих ситуацій»

Мета: допомогти учасниками краще розпізнати види життєвих ситуацій

Опис: тренер описує 5 різних стресових ситуацій релевантних для аудиторії та тезово записує їх на дошці. Учасникам надається час на роздуми аби

визначити рівень контролю наявний на різних етапах цієї ситуації та записати собі на листки.

Обговорення попередньої справи: за бажанням учасники зачитують їх аналіз ситуацій і тренер модерує групову дискусію щодо кожної з п'яти ситуацій.

Перерва.

Учасники повертаються з перерви та займають місця в кімнаті. Тренер читає міні-лекцію «Огляд різних типів копінг-стратегій та їх вплив на психологічний стан».

Короткий конспект:

Традиційно виділяють 3 основні напрямки копінг стратегій: проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та пов'язані з пошуком соціальної підтримки. Проблемно-орієнтовані найбільш ефективні в ситуаціях високого контролю, емоційно-орієнтовані в ситуаціях низького контролю, а пошук соціальної підтримки зазвичай сприяє поновленню ресурсності та/або допомагає знайти вихід та рішення, коли втрачена орієнтація.

Їх правильне використання і правильний підбір відповідно до ситуації дозволяє найкраще впоратись з стресовою ситуацією розв'язуючи її, надаючи емоційну підтримку чи накопичуючи ресурси.

Після завершення міні-лекції тренер відповідає на питання учасників, якщо такі є.

Вправа «Розвиток навичок свідомого вибору копінг-стратегій»

Мета: розвинути у учасників навичку підбору відповідних стратегій до різних типів стресових ситуацій.

Опис: учасникам надається час на роздуми аби визначити найефективнішу стратегію подолання на різних етапах п'яти ситуацій з минулої справи (вони записані тезово на дошці) та записати собі на аркуші.

Обговорення попередньої справи: за бажанням учасники зачитують їх пропозиції стратегій подолання і тренер модерує групову дискусію щодо кожної з п'яти ситуацій.

Заключний етап:

Учасники повертаються з перерви та займають місця в кімнаті. По колу (починаючи з тренера) учасники висловлюються щодо результатів тренінгу. Які очікування були задоволені? Які ні? Яку нову інформацію чи навички вони отримали? Що вони змінять в своєму житті після проходження цього тренінгу? І будь-які інші відгуки.

Тренер дає домашнє завдання для учасників – проаналізувати наявні стресові ситуації в вашому житті та застосовуючи навички з аналізу життєвих ситуацій визначити найбільш підходящу для них стратегію копінг поведінки.

Заключне слово тренера.

У вільному форматі - обмін побажаннями і контактами, висловлення побажань учасниками про подальшу роботу і зустрічі. Вихід з тренінгового процесу, прощання учасників між собою і з тренером та тренінгом.

Висновки до розділу 3

Розроблений психологічний тренінг має допомогти студентам-першокурсникам в покращенні навички свідомого підбору відповідних копінг стратегій до різних етапів різноманітних стресових ситуацій. Підвищений рівень цієї навички сприятиме ефективнішій адаптації та вищому рівню суб'єктивного благополуччя. Також тренінг виконує і просвітницьку мету з ознайомлення учасників з загальним концептом долаючої поведінки та стресових ситуацій.

ВИСНОВКИ

Під час проведення дослідження було виконано всі поставлені завдання.

1. У ході аналізу проблеми копінгу в психологічній літературі нами було визначено поняття «копінг» та «копінг-стратегії», розглянуто концепцію стресу, проаналізовані найпоширеніші класифікації стратегій долаючої поведінки та розглянутий історичний контекст формування дискурсу навколо копінгу з середини минулого століття.

2. В рамках дослідження проблеми адаптації студентів-першокурсників в психологічній літературі було окреслено поняття адаптації, розглянуті етапи її проходження, типології запропоновані дослідниками, а також особливості проходження адаптації студентами-першокурсниками. Також проаналізований вплив дистанційного навчання та воєнного стану на процес адаптації студентів-першокурсників до нових викликів при вступі до ЗВО.

3. Було проведено емпіричне дослідження впливу копінг-стратегій на адаптацію студентів в умовах воєнного стану. Використані 3 методики: Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема, Опитувальник «Копінг-стратегії» (Р. Лазарус) та Діагностика соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд). Аналіз отриманих результатів показав ефективність стратегії планування вирішення проблеми в адаптивності першокурсників. Також було порівняно дані результати з результатами ідентичного опитування 2021 року і виявлено підвищення рівня використання конфронтаційного копінгу і зменшення самоконтролю як стратегії подолання. Тож загальні знахідки можна трактувати в напрямку важливості володіння широким діапазоном копінг-стратегій та вміння використання їх в підходящому контексті.

4. Була розроблена тренінгова програма для просвітницької діяльності, націленої на підвищення ефективності використання стратегій поведінки, долаючої стрес. Дана програма може бути використана для будь-якої релевантної аудиторії з підбором підходящих прикладів для кращого донесення інформації. Тренінг "Розвиток навички свідомого вибору копінг-стратегій"

містить окрім вступної та заключної частини 2 міні-лекції та 2 вправи на практичне засвоєння матеріалу.

В подальшому ми вбачаємо необхідність дослідження діапазону використання студентами-першокурсниками стратегій долаючої поведінки на різних етапах стресової ситуації та/або за умов впливу різних стресорів. Доречним також було б проведення експерименту з дослідженням діапазону до та після проведення тренінгу, розробленого в даній роботі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бригадир М. Кризова ситуація та стрес / Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 4-5 листопада 2022 р.) / ЗУНУ, 2022. Т.1. 252 с.
2. Бужинська С.М. Адаптація студентів ЗВО до дистанційного навчання: психологічний аспект / С.М. Бужинська, С.Є. Стрюкова / Наукове забезпечення технологічного прогресу ХХІ сторіччя Том 3 / Чернівці МЦНД – 2020
3. Гуленок Ю. В. Яковицька Л. С. Психологічні засоби підвищення особистісної студентської готовності молоді до професійної діяльності / Національний авіаційний університет - 2021
4. Досенко А. О., Яковенко О. В. Вивчення зв'язку вибору копінг-стратегії із самооцінкою особистості / Національний університет «Києво-Могилянська академія»/ Київ-2022
5. Досенко А. О., Яковенко О. В. Копінг-стратегії в адаптації студентів першокурсників / Національний університет «Києво-Могилянська академія»/ Київ-2021
6. Канцура Г. М. Зв'язок акцентуацій характеру з вибором копінг-стратегій у студентів старших курсів / Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра спеціальності «Психологія бізнесу» / Національний авіаційний університет. – Київ, 2023. – 47 с.
7. Карамушка Л. М. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації / Л. М. Карамушка, Ю. С. Снігур / Актуальні проблеми психології. Том І. Випуск 55
8. Карамушка, Л. М. Суб'єктивне благополуччя персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни: рівень вираженості та зв'язок з

- копінг-стратегіями / Організаційна психологія. Економічна психологія 1(28), 17-25 - 2023.
9. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. – 281 с.
 10. Колчигіна А.В. Копінг-поведінка студентів з різним ступенем мотивації досягнення в ситуаціях оцінювання (на прикладі іспиту) : автореф. дис. канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / А.В. Колчигіна. – Х., 2016. – 22 с.
 11. Корнієнко І. О. Стратегії копінг-поведінки особистості студента в ситуації неуспіху / Корнієнко І. О. / Автореферат / К. – 2010
 12. Корнієнко І.О. Дослідження копінг-стратегій студентів з різним рівнем тривожності в ситуації іспиту. Проблеми сучасної психології. 2012. Випуск 18. С.395-407
 13. Крупа В. В. Соціальний стрес та превалюючі стресори серед студентів бакалаврату НаУКМА / В. В. Крупа, К. С. Мальцева / Наукові записки НаУКМА. Соціологія. Том 2 / К. – 2019.
 14. Лабезна Л. П. Соціально-психологічні детермінанти адаптивної копінг-поведінки студентської молоді в освітніх закладах різного типу / Л. П. Лабезна / Автореферат / Сєверодонецьк – 2017
 15. Лєсовий В. Ю. Адаптація першокурсників до навчання у вищих технічних закладах освіти / В. Ю. Лєсовий, В. А. Петрук / Монографія / Вінниця ВНТУ - 2017
 16. Михайлюк Н. М. Особливості використання копінг стратегій волонтерами, які працюють з внутрішньо переміщених осіб Чорней М. П. Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича Чернівці 2022

17. Нікітіна О.П. Дацун Г.О. Специфіка копінг-поведінки майбутніх практичних психологів у ситуаціях навчального оцінювання та засади її оптимізації 97-103 Том 2 № 1 (2017): Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки
18. Петровский А.В., М.Г.Ярошевский «Основы теоретической психологии» / А.В.Петровский, М.Г.Ярошевский / Учебное пособие / Издательский дом «Инфра-М» (Москва), 1998. – 528с.
19. Плохих Віктор Володимирович. Зв'язок копінг-поведінки з переживаннями плину часу у студентів / Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2023. № 9. С. 72–93.
20. Спіріна Т. П. Адаптація першокурсників до умов вищого навчального закладу як соціально-педагогічна проблема / Т. П. Спіріна
21. Спіріна Т. П. Особливості адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у вищому навчальному закладі / Т. П. Спіріна, Ю. Є. Зарюгіна
22. Фетіскін Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М.. Соціально-психологічна діагностика розвитку особистості і малих груп. - М. , Вид-во Інституту Психотерапії - 490 с., 2002
23. Шайхлісламов З.Р. Горбенко В.Ю. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ВИЗНАЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Том 34 (73) № 1 2023
24. Шебанова, В. І., & Діденко, Г. О. (2017). Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, (39), 368–379.
25. Шебанова, В. І., & Діденко, Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України Проблеми сучасної психології*. 2018. Випуск 39 368–379.
26. Шеленкова Н. Л. Дослідження копінг-стратегій в процесі адаптації студентів першого року навчання / Н. Л. Шеленкова / Науковий вісник

Херсонського державного університету / Серія Психологічні науки /
Випуск 1. 2019

27. Ярош Н. С. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки». Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2015. № 58. С. 60–64.]
28. Frydenberg, E., & Lewis, R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? *American Educational Research Journal*. 2000. № 37. P. 727–745
29. Lazarus R. S. Coping Theory and Research: Past, Present, and Future / R. S. Lazarus / *Psychosomatic Medicine* 55:234-247 (1993)
30. Lazarus R. S. Stress, appraisal, and coping / Richard S. Lazarus Susan Folkman / Springer Publishing Company, Inc./ NY - 1984
31. Miller P., Ingham J., Davidson S. Live events, symptoms and social support // *Journal of Psychosomatic Research*, 1986. Vol. 20. P. 515–522
32. Morrison V. and Bennett P. *An Introduction to Health Psychology* / Morrison Val and Paul Bennett - 2016. Fourth ed. Harlow United Kingdom: Pearson Education Limited.
33. Moss R., Schaeffer J. Life transitions and crises. // *Coping with life crises. An integrative approach*. New York, 1986, P. 3–28.
34. Selye. H. *Stress without Distress*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 1974. 171 p.
35. Selye H. *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill Education, 1978. 516 P. 74.
36. Skinner E. A. / Searchin for the structure of coping: a review and critique of category systems for classifying ways of coping / Skinner Ellen A., Kathleen Edge, Jeffrey Altman, Hayley Sherwood / *Psychological Bulletin* / 2003, Vol. 129, No. 2, 216–269
37. VandenBos G. R. *APA Dictionary of Psychology* / Gary R. VandenBos, editor-in-chief. -- Second Edition./ Washington, DC – 2015 / 1204 с.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Запитання опитувальника Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема, використані під час дослідження.

1. Якщо я добре постараюсь, то завжди знайду вирішення навіть складних проблем.
2. Якщо мені щось заважає, то я все ж знаходжу шляхи досягнення своєї мети.
3. Мені достатньо легко досягати своїх цілей.
4. В несподіваних ситуаціях я завжди знаю, як поводитись.
5. Я вірю, що можу упоратися з непередбаченими труднощами.
6. Якщо я докладу достатньо зусиль, то зможу упоратися з більшістю проблем.
7. Я готовий(а) до будь-яких труднощів, оскільки покладаюся на власні здібності.
8. Якщо переді мною постає якась проблема, то я звичайно знаходжу кілька варіантів її вирішення.
9. Я можу щось вигадати навіть у безвихідній, на перший погляд, ситуації.
10. Я зазвичай здатен(а) тримати ситуацію під контролем.

Додаток 2

Запитання опитувальника «Копінг-стратегії» (Р.Лазарус), використані під час дослідження.

Опинившись у складній ситуації, я...

1. ... зосереджувався/лась на тому, що мені необхідно зробити далі – на наступному кроці.
2. ... починав/ла щось робити, знаючи, що це все одно не спрацює, головне – робити хоч що-небудь
3. ... намагався/лась схилити вищих за посадою до того, аби вони змінили свою думку.
4. ... говорив/ла з іншими, аби більше дізнатись про ситуацію.
5. ... критикував/ла та звинувачував/ла себе.
6. ... намагався/лась не спалювати мости, залишаючи все, як воно є.
7. ... сподівався/лась на диво.
8. ... приймав/ла долю як вона є: буває, що мені не щастить.
9. ... поведився/лась, ніби нічого не відбулося.
10. ... намагався/лась не показувати своїх почуттів.
11. ... намагався/лась побачити в ситуації щось позитивне.
12. ... спав/ла більше, ніж зазвичай.
13. ... зривався/лась на інших через своє невдоволення.
14. ... шукав/ла співчуття та розуміння у когось.
15. ... в мене виникала потреба у творчому самовираженні.
16. ... намагався/лась забути це все.

17. ... звертався/лась за допомогою до спеціалістів.
18. ... змінювався/лась або зростав/ла як особистість (в позитивному ключі).
19. ... просив/ла вибачення або намагався/лась все заглидити.
20. ... складав/ла план дій.
21. ... намагався/лась дати вихід своїм почуттям.
22. ... думав/ла, що ти - причина цієї проблеми.
23. ... здобував/ла досвід в цій ситуації.
24. ... говорив/ла з кимось, хто міг допомогти в цій ситуації.
25. ... намагався/лась покращити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням або ліками.
26. ... ризикував/ла, не задумуючись ні про що.
27. ... старався/лась не діяти надто поспішно, довіряючи першому пориву.
28. ... знаходив/ла нову віру у щось.
29. ... знову відкривав/ла для себе щось важливе.
30. ... щось змінював/ла так, що все налагоджувалось.
31. ... в цілому уникав/ла спілкування з людьми.
32. ... не допускав/ла це до себе, намагаючись особливо не замислюватись над проблемою.
33. ... просив/ла поради у родичів чи друзів, яких поважав/ла.
34. ... старався/лась, щоб інші не дізнались, як погано йдуть справи.
35. ... відмовлявся/лась сприймати це надто серйозно.
36. ... говорив/ла про те, що я відчуваю.
37. ... стояв/ла на своєму і боровся/лась за те, чого хотів/ла.

38. ... виміщав/ла негативні емоції на інших людях.
39. ... користувався/лась минулим досвідом – мені вже доводилось потрапляти в такі ситуації.
40. ... знав/ла, що треба робити і подвоював/ла свої зусилля, аби все налагодилось.
41. ... відмовлявся/лась вірити, що це насправді відбулося.
42. ... присягався/лась, що наступного разу все буде по-іншому.
43. ... знаходив/ла декілька інших способів вирішення проблеми.
44. ... старався/лась, аби мої емоції не надто заважали мені в інших справах.
45. ... щось змінював/ла в собі.
46. ... хотів/ла, аби все це скоріше якось вирішилось або закінчилось.
47. ... уявляв/ла, фантазував/ла про те, як це все могло б обернутись.
48. ... молився/лась.
49. ... подумки прокручував/ла, що мені сказати або зробити.
50. ...думав/ла, як у цій ситуації чинила б людина, якою ти захоплюєшся, і старався/лася наслідувати її.

Додаток 3

Запитання шкали адаптації опитувальника Діагностика соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд), використані під час дослідження.

2. Не має бажання розкриватися перед іншими.
4. Висуває собі високі вимоги.
5. Часто сварить себе за зроблене.
6. Часто відчуває себе приниженим.
7. Сумнівається, що може подобатись комусь протилежної статі.
9. Має теплі, добрі стосунки з оточуючими.
12. Відповідальна людина, на них можна покластись.
13. Відчуває, що не в силах хоч що-небудь змінити, всі зусилля марні.
15. Приймає в цілому ті правила і вимоги, яких слід дотримуватися.
16. Власних переконань і правил не вистачає.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: «застрягає» на переживанні образ, подумки перебираючи способи помсти.
19. Вміє керувати собою та власними вчинками, змушувати себе, дозволяти собі; самоконтроль для них не проблема.
22. Люди, як правило, їм подобаються.
23. Не соромиться своїх почуттів, відкрито їх виражає.
25. Зараз дуже не по собі. Хочеться все кинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай ладнає.
27. Найважче боротися із самим собою.
28. Насторожує незаслужене доброзичливе ставлення оточуючих.

29. У душі оптиміст, вірить у краще.
32. Зазвичай відчувається не тим хто веде, а кого ведуть: йому не завжди вдається мислити та діяти самостійно.
33. Більшість із тих, хто його знає, добре до нього ставляться, люблять його.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Почувається безпорадним, потребує щоб хтось був поруч.
37. Приймаючи рішення, слідує йому.
38. Приймаючи, начебто, самостійні рішення, не може позбутися впливу інших людей.
40. Відчуває ворожість до того, що його оточує.
41. Всім задоволений.
42. Вибитий із колії: не може зібратися, взяти себе в руки, організувати себе.
43. Відчуває млявість: усе, що раніше хвилювало, раптом стало байдужим.
44. Розлютившись, нерідко втрачає самовладання.
47. Людина рвучка, нетерпляча, гаряча, не вистачає стриманості.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: вони інколи підводять його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці розум, а не почуття: перш ніж щось зробити, подумає.
53. Людина, терпима до людей, приймає кожного таким, яким він є.
54. Намагається не думати про свої проблеми.
55. Вважає себе цікавою людиною – привабливою як особистість, помітною.
56. Людина сором'язлива.

59. Немає нічого, в чому він висловив би себе, виявив свою індивідуальність, своє «Я».
60. Боїться, що подумають про нього інші.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, похвали: у тому, що для нього суттєво, намагається бути серед найкращих.
62. Людина, в якій зараз багато що гідно зневаги.
63. Людина діяльнісна, енергійна, сповнена ініціатив.
64. Пасує перед труднощами та ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
67. Ставиться до себе в цілому добре.
69. Не любить, коли з кимось псуються стосунки, особливо якщо розбіжності загрожують стати явними.
71. Перебуває в неувважності, все сплуталося, все змішалось у нього.
72. Задоволений собою.
73. Невдачливий.
74. Людина приємна, така, що сприяє хорошому ставленню до себе.
75. Обличчям, може, й не дуже гарний, але може подобатися як людина, як особистість.
76. Зневажає осіб протилежної статі та не зв'язується з ними.
77. Коли треба щось зробити, охоплює страх: а раптом не впораюсь, а раптом не вийде?
78. Легко, спокійно на душі немає нічого, що сильно б турбувало.
80. Відчуває, що росте, дорослішає: змінюється сам і його ставлення до навколишнього світу.
83. Стривожений, стурбований, напружений.

84. Щоб змусити хоч щось зробити, потрібно як слід наполягти, і тоді він поступиться.
86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватися та обґрунтовувати свої вчинки.
88. Людина розумна, любить розмірковувати.
90. Приймає рішення і тут же їх змінює: зневажає себе безвольністю, а зробити з собою нічого не може.
91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.
94. Виділяється серед інших.
95. Не дуже надійний товаришу, не в усьому можна покластися.
96. У собі все ясно, добре розуміє себе.
97. Комунікабельна, відкрита людина, легко сходиться з людьми.
98. Сили та здібності цілком відповідають тим завданням, які доводиться вирішувати; з усім може впоратися.
99. Себе не цінує, ніхто всерйоз не сприймає; у найкращому випадку до нього поблажливі, просто терплять.
100. Турбується, що особи протилежної статі надто займають його думки.