

Міністерство освіти і науки України
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
Кафедра практичної психології

ЕМОЦІЙНІ ОСОБЛИВОСТІ І КОПІНГ СТРАТЕГІЇ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Магістерська робота
Рівень вищої освіти – другий (магістр)

Виконала:
студентка VI курсу, групи 603
Спеціальність: 053 «Психологія»
Мельник Регіна Володимирівна
Керівник:
професор кафедри практичної психології
Кушнір Ірина Георгіївна

До захисту допущено:

Протокол засідання кафедри № ____

Від «__» _____ 2021р.

Зав кафедри _____ доц. Радчук В. М.

Чернівці 2021

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. Теоретичний аналіз проблеми інтелектуальних випробувань та копінг стратегій.....	6
1.1 Емоційні особливості осіб юнацького віку.....	6
1.2 Закономірності психічної активності при проходженні інтелектуальних випробувань.....	12
1.3 Поняття копінг стратегій.....	17
1.4 Особливості проходження інтелектуальних випробувань та використовуваних копінг стратегій у осіб юнацького віку.....	24
РОЗДІЛ II: Психологічний стан випускника закладу освіти при підготовці до зовнішнього незалежного оцінювання.....	30
2.1 Характеристика вибірки, обраної для дослідження.....	30
2.2 Опис методів та методик дослідження.....	30
РОЗДІЛ III: Результати дослідження.....	38
3.1 Аналіз результатів дослідження за проведеними методиками.....	38
3.2 Результати статистичної перевірки достовірності отриманих результатів з використанням критерію Манна-Уїтні.....	46
3.3 Кореляційний аналіз отриманих результатів.....	48
3.4 Рекомендації по зниженню екзаменаційної тривожності для осіб юнацького віку.....	73
ВИСНОВКИ.....	76
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	78
ДОДАТКИ.....	84
ДОДАТОК А.....	84
ДОДАТОК Б.....	87
ДОДАТОК В.....	89
ДОДАТОК Г.....	91

ВСТУП

Актуальність. Наразі висувуються високі вимоги до абітурієнтів. Напружений ритм життя, інформаційна перевантаженість, постійна конкуренція в інтелектуальній сфері, спровокована підготовкою до участі в конкурсах, олімпіадах та підготовкою до вступних іспитів, робить майбутніх студентів емоційно вразливими і провокує виникненню навчального стресу, який, за даними дослідників, переживає переважна більшість учнів та студентів.

Навчальний стрес викликає сукупність факторів навчального процесу, що впливають на психофізіологічний та емоційний стан особистості. Завдяки дослідженням Л. В. Тукіної було виявлено, що навчальна сфера характеризується підвищеною стресогенністю у школярів, а життєвий стиль сучасних школярів складається, в тому числі, із стилю навчальної діяльності, пов'язаної з наявністю і розумінням важких навчальних ситуацій, та і з самоконтролем [49].

Результати більшості досліджень показують, що навчальний стрес і академічні досягнення тісно пов'язані між собою, а саме: високий рівень академічного стресу визначає нижчі оцінки. Виявлено, що у тривожної і пригніченої молоді стресові події в житті відіграють негативну роль, це в свою чергу призводить до низької академічної успішності. С. Марф в результаті своїх досліджень дійшов висновку, що навчальний стрес може перешкоджати абітурієнтам в успішному досягненні своїх освітніх цілей [14]. Результати дослідження С. Каплан підтвердили гіпотезу про те, що стрес у молоді негативно впливає на успішність [8]. С. А. Хазова і Л. В. Тукіна дійшли висновку, що труднощі в розумінні складних предметів є одним з факторів, які провокують навчальний стрес [49]. Е. А. Белова на вибірці учнів старших класів виявила, що впевненість в успіху в учнів знижує імовірність виникнення навчального стресу, наявність чіткої мети спонукає школярів вчитися і знижує страх перед майбутніми іспитами і вибором професії [27]. Турецькі дослідники І. Целік, Х. Сакіз, Х. Сарікам в своїй роботі довели

взаємозв'язок навчального стресу з усвідомленням своїх можливостей у навчанні: чим більше у школярів здатність аналітично підходити до власних мисленнєвих процесів і усвідомлювати свої можливості, тим нижче у них буде рівень стресу в навчанні [3].

С. П. Акутіна і Є. В. Кисельова виділяють дві причини екзаменаційного стресу: по-перше, це невпевненість в своїх знаннях, яка може виявитися справжньою і обґрунтованою, оскільки викликана реальними прогалинами в знаннях, а також помилковою, пов'язаною із страхом невідомого. По-друге, це переоцінка значущості іспиту, яка часто може бути нав'язаною батьками або суспільством [19].

Дослідження навчального стресу як одного з домінуючих видів стресу в підлітковому віці в даний час є пріоритетними. Результати досліджень можуть стати в нагоді при оптимізації навчального процесу, поліпшення психологічного стану молоді і підвищенню академічної успішності.

Об'єкт: емоційна сфера та копінг стратегії в осіб юнацького віку в умовах інтелектуальних випробувань.

Предмет: особливості емоційної сфери та копінг стратегій у юнаків та дівчат юнацького віку.

Мета: дослідити особливості емоційної сфери юнаків та дівчат юнацького віку при проходженні ними інтелектуальних випробувань; за допомогою теоретичного та емпіричного аналізу виявити особливості копінг стратегій, які використовують юнаки та дівчата юнацького віку під час підготовки та проходження інтелектуальних випробувань.

Завдання: 1) ознайомитися та проаналізувати найновішу та найактуальнішу літературу з проблем інтелектуальних випробувань та копінг стратегій, які використовуються особами юнацького віку;

- 2) зробити підбір психодіагностичного інструментарію для дослідження психоемоційної напруги під час проходження інтелектуальних випробувань та копінг стратегій;
- 3) провести емпіричне дослідження, спрямоване на визначення емоційних особливостей переживання інтелектуальних випробувань особами юнацького віку та обраних копінг стратегій;
- 4) проаналізувати особливості стресостійкості та проявів копінг стратегій у юнаків та дівчат юнацького віку;
- 5) здійснити кореляційний аналіз результатів проведеного дослідження;
- 6) розробити рекомендації для осіб юнацького віку зі зниження тривожності під час проходження інтелектуальних випробувань.

Гіпотеза: студенти спеціальності «Психологія» частіше користуються копінг-стратегіями «Когнітивне реструктурування» та «Соціальний контакт» ніж студенти спеціальності «Початкова освіта».

РОЗДІЛ I. Теоретичний аналіз проблеми інтелектуальних випробувань та копінг стратегій

1.1 Емоційні особливості осіб юнацького віку

Юнацьким віком у психології зазвичай вважається вік від 17-18 років до 23-25 років - це стадія онтогенезу, що ділиться на два періоди: від 17 до 18 років - рання юність і від 23 до 25 років - безпосередньо юність. Розглядаючи юнацький вік, можна назвати його періодом напруженого розумового та соціального розвитку, формування готовності до професійного самовизначення, засвоєння статусної ролі студента та вступу до нового, більш самостійного життя. Особистість у даний період життя відчуває різноманітні емоційні перепади, наслідком яких є страх, стрес, лють та інші емоції і почуття. Аналізуючи процеси фізичного розвитку в цьому віці, слід зазначити, що зростання організму майже завершується, система великих і малих м'язів стає більш досконалою, інтенсивніше функціонує серцево-судинна система, організм юнаків і дівчат юнацького віку стає остаточно статевозрілим, розвинені вторинні статеві ознаки, Водночас активно продовжують зростати внутрішні статеві органи. Кора великих півкуль головного мозку повністю сформована, вдосконалюється система зв'язків між відділами головного мозку, зростає якість виникнення нервових зв'язків, психічні процеси стають більш стабільними.

Слово «юність» позначає фазу переходу від залежного дитинства до самостійної та відповідальної дорослості, що передбачає, з одного боку, завершення фізичного, зокрема статевого, дозрівання, з другого — досягнення соціальної зрілості. Але останнім часом відбулися дуже важливі соціальні та психологічні зміни. Фізичне, зокрема статеве, дозрівання помітно прискорилося, змушуючи «знижувати» межі юнацького віку, а ускладнення суспільно-трудової діяльності, в якій має брати участь особистість, призвело до подовження термінів навчання. Нове покоління молоді значно пізніше, ніж ровесники у минулому, розпочинають самостійне трудове життя. Звідси -

подовження періоду, коли юнак "приміряє" на себе різні дорослі ролі, але ще не ідентифікується з ними остаточно. Зважаючи на вищесказане, відбувається зміна відповідних соціально-психологічних стереотипів.

На відміну від підлітків, юнаки та дівчата юнацького віку вже не тільки включають у свою свідомість доросле життя, а й реально в ньому беруть участь. У цьому віці особливо гостро постають питання вибору свого унікального шляху, і є спроби дати відповідь на питання: "Хто я? Чого я хочу? Що я можу?". Це одні з найважливіших питань, які вирішуються у юнацькому віці. Якщо людина не задавалася такими питаннями в юності і не знайшла на них відповідей, то вона наражається на небезпеку надовго (або назавжди) залишитися в підлітковому віці і її самооцінка буде ґрунтуватися на думці суспільства або на протистоянні всьому світу. Іноді у молодих людей з'являються сильний страх дорослішання, бажання знову стати маленьким, уникнути проблем, звалити їх на плечі іншої людини. Страх дорослішання може призвести до психосоматичних проявів [20, 22].

Основним змістом кризи зустрічі з дорослістю, як і у підлітковій кризі, є криза ідентичності. Е.Еріксон у своїй роботі зазначав, що форми ідентичності є пластичними та мають вікову динаміку. Таким чином, криза ідентичності не є специфічною ознакою підліткового віку (тоді вона найбільш яскраво виражена), а проявляється на всіх стадіях вікового розвитку, у тому числі і в юнацькому віці [23].

Криза ідентичності доповнюється чи замінюється кризою інтимності. Міжособистісні стосунки в даний період можуть стати стереотипними, а сама людина – опинитися в стані психологічної ізоляції. Особливого значення в цей період набуває почуття самотності. Нерідко почуття самотності супроводжується почуттям непотрібності. Саме в період гострого відчуття самотності відбувається остаточне оформлення внутрішнього світу людини [50].

Варто зазначити, що в юнацькому віці відбуваються певні зміни в емоційній сфері особистості. У порівнянні з підлітковим віком, емоційні

реакції юнаків та дівчат юнацького віку є більш стійкими та усвідомленими. У цьому віці відбувається формування загальної емоційної спрямованості особистості, тобто закріплення ієрархії цінностей різноманітних переживань. Як зазначає у своїй роботі І.Г.Малкіна-Пих, юнацький вік – це критичний вік, оскільки в цей час закладаються основи емоційного життя людини, які стануть фундаментом її емоційності у роки зрілості [38]. Для емоційного життя молодості характерно як переживання предметних почуттів (спрямованих на певну подію, людину, явище), а й формування почуттів узагальнених (почуття прекрасного, трагічного, почуття гумору тощо.). Ці почуття є відображенням загальних, більш-менш стійких світоглядних установок особистості. Одним із суттєвих моментів стає формування почуття дорослості.

«Психоемоційний стан», на думку О.В. Петровського, «це особлива форма психічних станів людини з переважанням емоційного реагування на кшталт домінант; емоційні прояви у реагуванні насправді необхідні людині, оскільки вони регулюють її самопочуття та функціональний стан; дефіцит емоцій знижує активність центральної нервової системи і може стати причиною зниження працездатності». [45]

Одним із найбільш тривалих емоційних станів людини, які роблять її поведінку більш примітною та яскравою – це настрій. На думку ряду вчених (С.А. Амбалова [20], Ю.Н. Анісімова [21], Г.Г.К. Аскерова [23], М.І. Бекоєва [26], Г.Н. Каменєва [22]), перебуваючи у поганому настрої, людина може впоратися з ним, якщо грамотно скористатися таким механізмом подолання пригніченого настрою, як саморегуляція.

Основною змістовною характеристикою емоцій та почуттів у юнацькому віці є майбутнє. Домінують емоції, пов'язані з очікуванням майбутнього, що «має принести щастя» [56]. Емоційна сфера юнаків та дівчат юнацького віку характеризується:

- 1) різноманіттям пережитих почуттів, особливо моральних і політичних;
- 2) більшою, ніж у підлітків, стійкістю емоцій та почуттів;

3) здатністю до співпереживання, т. є. здатністю відгукуватися почуття інших, близьких їм людей;

4) розвитком естетичних почуттів, здатністю помічати прекрасне у навколишній дійсності. Розвивається естетична сприйнятливність до м'яких, ніжних, спокійних ліричних об'єктів. Це, у свою чергу, допомагає юнакам та дівчатам юнацького віку звільнитися від вульгарних звичок, непривабливих манер, сприяє розвитку чуйності, м'якості, стриманості. Естетичні почуття у юнаків складніші, ніж у підлітків. Але, з іншого боку, вони можуть замінятися оригінальністю, незрілими і неправильними естетичними уявленнями;

5) більшою стійкістю та глибиною дружби; друзів обирають, виходячи із спільних інтересів та занять, рівності відносин, відданості та зобов'язань; дружба, переважно, завершується через зради;

6) появою почуття кохання; юнацька любов, як правило, чиста, безпосередня, багата різноманітними переживаннями, носить відтінок ніжності, мрійливості, ліричності та щирості. У більшості випадків почуття любові викликає у юнаків і дівчат прагнення подолати свої недоліки, виробити позитивні якості особистості, розвинути фізично, щоб привернути увагу об'єкта свого почуття; любов у даному віці сприяє виникненню благородних почуттів та прагнень [45].

Однією із специфічних особливостей юнацького віку є усвідомлення своєї індивідуальності та оригінальності. На основі численних досліджень було виявлено, що у цьому віці дівчата більш тривожні та більш схильні до емоційної лабільності, ніж юнаки. Також спостерігаються відмінності у схильності до переживання таких емоцій, як провина, смуток, тривога, страх тощо. Одним з небажаних проявів у юнацькому віці є агресія, оскільки вона негативно відбивається на взаєминах із батьками, вчителями, друзями, однолітками, а також на результаті різних видів діяльності, на вибір майбутньої професії тощо.

У юнацькому віці у більшості людей настрій набуває позитивного забарвлення, превалюють позитивні емоції та почуття. У цьому віці молоді

люди орієнтуються на власний досвід. Характер набуває більшої стабільності. Сучасні дослідження багатьох авторів (Н.С. Барбелко [24], Н.С. Бейліна [25], З.К. Малієва [37], В.І. Стець [48]) свідчать про те, що юнацький вік більше не «невротичний» період формування особистості. У юнаків та дівчат з віком спостерігається підвищення рівня загального емоційного самопочуття, комунікабельності. І якщо порівнювати юнацький вік із підлітковим віком, то перші менш імпульсивні, емоційно збудливі та мають більшу емоційну стійкість. Проаналізувавши дослідження вчених (С.А. Амбалова [20], А.С. Бажина [50], Г.І. Гапонова [29], Є.М. Кліменкова [52], Д.П. Попова [29], Н.І. Фоміна [50], А.Б. Холмогорова [52]) в галузі психоемоційного та соціального розвитку можна сказати, що в юнацькому віці психоемоційний стан стає більш стійким і незмінним. Соціальні контакти стають суттєвою стороною життя юнаків та дівчат, особливо якщо вони стосуються галузі майбутньої професії.

У період юнацького віку одним з головних протиріч вважається неможливість людини задовольнити власні потреби і інтереси. Юнаки та дівчата в юнацькому періоді особливо сильно прагнуть знайти себе в цьому житті, досягти бажаних успіхів у певному виді діяльності (навчальному, спортивному, музичному, художньому тощо), мріють про престижну, високооплачувану роботу, про щасливу сім'ю, вони сповнені надій. Часто виникає суперечність між здібностями та потребами особистості; між природними даними та набутими властивостями людини.

Однією з найважливіших особливостей юнацького віку є професійне самовизначення.

Період юності – це стадія сильних переживань особистості, що супроводжуються різноманітними почуттями та емоціями. До морально-естетичних почуттів юнацького віку відносяться такі, як: відповідальність, гуманізм, дружба, взаємна підтримка, колективізм, почуття совісті, доброзичливість і вони розвиваються тільки в особливих умовах. Це насамперед здоровий спосіб життя в сім'ї, доброзичлива атмосфера в освітньому закладі тощо. Джерелам різноманітних переживань виступають

навчальна, соціокультурна та громадська діяльність, спілкування з оточуючими.

Існує така провідна потреба у юнацькому віці, як потреба у тісному особистісному спілкуванні, завдяки якій вдосконалюються процеси дорослішання. Юнаки та дівчата юнацького віку, у яких відчувається дефіцит у спілкуванні з близькими людьми, можуть переживати з цієї причини і можуть бути емоційно неконтрольованими, агресивними, злопам'ятними, уразливими та тривожними, а це, у свою чергу, негативно позначається на контактах з іншими людьми.

Юнацький вік є досить складним періодом, у процесі якого формуються та вдосконалюються фізичні та психічні властивості особистості. Безумовно важливим моментом є те, щоб молоду людину в цей період підтримували, приймали і розуміли оточуючі, давали можливість проявляти себе в різних видах діяльності, поважали її почуття та емоції. Важливу роль у проживанні періоду юнацького віку відіграють взаємини з оточуючими, і слід зазначити те, що ці взаємини мають бути якісними та плідними.

Юнацький вік – це період активного розвитку особистості. Молоді люди намагаються сформувати моральні цінності та вибудувати внутрішню позицію стосовно самих себе, близьких, однолітків та інших людей. Але слід зазначити, що у цьому віці помічається і певна стійкість стосовно вибору майбутньої професійної діяльності, до усвідомленого прийняття рішення, як задовольнити свої особисті потреби. Таким чином, юнацький вік є одним з важливих етапів в онтогенезі особистості, оскільки особистісні властивості та якості, що сформувалися у юнацькому віці, впливають на все подальше життя юнаків та дівчат юнацького віку.

1.2 Закономірності психічної активності при проходженні інтелектуальних випробувань

Психічні стани особистості слід розглядати з точки зору провідної діяльності, яка властива різним періодам її психічного розвитку. Проблема оптимізації навчальної діяльності та психічних станів учнів у ускладнених умовах є предметом уваги багатьох психологів, а її складність зумовлює широке поле досліджень. Це відбувається у зв'язку з різноманітністю завдань, що виникають перед дослідниками: це завдання діагностики змін у діяльності та стані особистості, завдання розробки методів аналізу діяльності, адекватних складності та системності предмета дослідження та методів навчання учнів, завдання визначення психологічних та особистісних детермінант, які формують сприятливі для виконання діяльності функціональні стани психіки людини.

Особливості емоційних станів юнаків та дівчат юнацького віку, які впливають пізнавальну активність у процесі навчальної діяльності, були розглянуті у роботі А. Я. Чебикіна. Найчастіше описуються у літературі базові психічні стани такі, як тривожність, фрустрація, агресія, ригідність.

Емоціогенність навчання обговорюється в літературі з кінця ХХ (П. Ф. Каптерев, А. П. Нечаєв, Н. Н. Ланге та ін.). В даний час набувають великого значення питання, пов'язані з вивченням того, що відбувається з особистістю у навчальній діяльності. У учнів та студентів у процесі навчальної діяльності виникають втома, нервово-емоційна напруга та перенапруга, емоційний стрес (Г. Ш. Габдрєєва, С. А. Гапонова, А. І. Кіколов, Г. Сельє, Л. В. Тарабакіна).

Ситуація екзаменаційного контролю є для абітурієнтів фактором, що створює певну нервово-емоційну напругу, так званий екзаменаційний стрес. За даними більшості дослідників, екзаменаційний стрес є серйозною загрозою для здоров'я студентів і школярів (В. А. Доскін, В. В. Плотніков, С. Ю. Степанов, А. С. Фаустов, Ю. В. Щербатих). Модернізація освіти призвела до необхідності пошуку інноваційних методів та форм контролю. В даний час крім методів опитування, контрольних робіт, іспитів, що проводяться в

традиційній формі для отримання цілком достовірних кількісних відомостей про якість підготовки учнів, все ширше використовуються тести, у тому числі і при вступі до вишу. У 2005 р. постановою Кабінету Міністрів України № 1312 від 31 грудня було створено Український центр оцінювання якості освіти та встановлено, що зовнішнє незалежне оцінювання навчальних досягнень випускників навчальних закладів системи загальної середньої освіти, які виявили бажання вступати до ВНЗ, є державною підсумковою атестацією та вступним випробовуванням до цих закладів. Певним ВНЗ надано право проводити додаткові випробування, форма яких визначається самим ВНЗ.

Вступні іспити до вишу, через які доводиться проходити абітурієнтам, можна віднести до особливих випадків кваліфікаційних випробувань. Це не лише демонстрація знань з предмету, прояв витримки та вміння зібратися, а й суттєвий рубіж, успішне подолання якого чи провал може вплинути на всю подальшу долю молодого людини. Можливість провалу на іспиті стає їй сигналом життєвої неспроможності, неповноцінності [44]. При такому сприйнятті процедура інтелектуального випробування — це не тільки перевірка знань, а й перешкода, яка може виявитися непереборною і позбавити людину поваги в у власних очах та очах інших людей.

Напружений характер проходження зовнішнього незалежного оцінювання є його специфічною характеристикою. Поряд із впливом соціальних факторів, значний вплив на працездатність, активність абітурієнта та його психічний стан надають інформаційні параметри діяльності – зміст, кількість тестових завдань, їх тип (тести чи відкриті завдання). Інші характеристики – особливості складання іспиту, пов'язані з перетворенням – пригадуванням робочої (завченої) інформації, є основною причиною розвитку стану психічної напруги та напруженості. У численних дослідженнях вказано, що виникненню стану напруги сприяють надмірна суб'єктивна складність завдання, висока відповідальність за результат діяльності, вплив різноманітних перешкод а також дефіцит інформації або часу, надмірність інформації та ін.

Іспит – не просто перевірка знань, а перевірка знань за умов виникнення стану стресу. Численні дослідження показують, що під час підготовки та складання іспитів мають місце інтенсивна розумова діяльність, значне обмеження рухової активності, порушення режиму відпочинку та сну (поверхневий, неспокійний сон), емоційні переживання. Все це призводить до перенапруги нервової системи, що негативно впливає на загальний стан і опірність організму.

Відомо, що люди дуже відрізняються за вмінням складати іспити. Часто природних здібностей та гарного знання навчального матеріалу буває недостатньо для успішного складання іспиту. Можна навести чимало прикладів, що студенти з міцними знаннями дають на іспитах раптові зриви, і це пояснюється насамперед тим, що іспит — це не просто перевірка знань, а перевірка знань у стресових умовах [43].

Не завжди розгубленість під час проходження тестування свідчить про недостатність наявних знань з предмету. А. Ю. Максаков, Д. А. Мішутін, Р. В. Овчаренко, Л. М. Фрідман пишуть про те, що педагоги повинні добре уявляти стан тривоги, що виникає у багатьох абітурієнтів на іспиті, і його підґрунтя. Учні, схильні до невротичної тривоги та пасивно-оборонної поведінки, відчують потребу у моральній допомозі на іспиті [30]. Іноді їм досить кілька підбадьорливих слів для подолання невпевненості в собі, а підкреслена неупередженість педагога може бути сприйнята як несхвалення чи ворожість і завадити повному виявленню знань під час іспиту [47].

Багатьма авторами підтверджена відмінність у суворості оцінювання навчальних знань та різний стиль спілкування з учнями (А. А. Бодальов, Д. К. Кірнарська, Н. А. Курдюкова та ін.). Різна строгість оцінювання навчальних знань учнів, властива вчителям, викладачам з різними стилями спілкування та керівництва діяльністю учнів, призводить до створення додаткової нервово-емоційної напруги у людей під час проходження інтелектуальних випробувань. Суб'єктивність викладача в оцінці знань часто накладається на суб'єктивність сприйняття цієї оцінки учнями та студентами, що потенціює

негативний ефект. Вплив особистості педагога на психічний стан екзаменованого видається дуже суттєвим.

Останнім часом для оцінки якості знань на іспитах дедалі ширше застосовуються тести як об'єктивні, достовірні та теоретично обґрунтовані методи вимірювання та оцінки знань, що усувають вплив фактору суб'єктивності педагога стосовно учнів. [2].

Порівняльний аналіз функціональних психічних станів, що виникають у абітурієнтів у різних умовах психологічної організації вступних випробувань, виконане Бєловою О.М. [27], дозволяє стверджувати, що ситуація будь-яких іспитів, і вступних випробувань зокрема, відноситься до екстремальних ситуацій, що виникають у процесі навчальної діяльності, і є для учнів, абітурієнтів та студентів фактором, що створює певну нервово-емоційну напругу, так званий екзаменаційний стрес. Нервово-емоційна напруга на вступних випробуваннях у традиційній формі іспитів та у формі централізованого абітурієнтського тестування істотно відрізняється як за рівнем вираженості дисфункціональних психічних станів (стрес, депресія), так і за суб'єктивними відчуттями абітурієнтів.

У ситуаціях проходження інтелектуальних випробувань у студентів незмінними є елементи стресового характеру. Крім сильної інтелектуальної напруги, з іспитами у студентів пов'язана поява низки негативних емоцій: занепокоєння, тривоги, причиною яких є невизначеність результату екзаменаційної ситуації, оцінка її в суб'єктивному, особистому плані як «небезпечної», критичної. У дні складання іспитів погіршується пам'ять, уповільнюється час реакції, спостерігається найбільший викид адреналіну та норадреналіну у кров, змінюються вегетативні показники активності організму. Страх і невпевненість у собі, пов'язуючись із заниженою самооцінкою, призводять до негативно забарвлених афективних переживань [44, 46].

Для успішного складання іспиту важливо, у якому психічному стані перебуває студент. Найбільш сприятливий для успішного складання іспитів

психічний стан студентів характеризується уважністю, серйозністю, впевненістю, відносним спокоєм. Всі студенти хвилюються під час іспиту, тому бажаний спокій при його складанні варто назвати відносним.

У будь-якому випадку за психічним станом екзаменаційної напруги зазвичай слідує розрядка. Ця розрядка переживається по-різному. В одних випадках вона є запобіжним гальмуванням; в інших – констатацією того, що все важке лишилося позаду, та спогадом про минулі труднощі, або перемиканням на іншу діяльність.

Труднощі та можливі невдачі в життєдіяльності за певних умов можуть призвести до виникнення у людини не лише станів стресу та тривожності, а й стану фрустрації. Фрустрація – психічний стан переживання невдачі, що виникає за наявності реальних чи уявних непереборних перешкод шляху до певної мети. Фрустрація розглядається як одна із форм психологічного стресу [34].

Фрустрація проявляється тоді, коли особисто значимий мотив залишається незадоволеним чи його задоволення гальмується, а почуття незадоволеності, яке виникає в даній ситуації, досягає ступеня виразності, перевищує «поріг терпимості» конкретної людини, і виявляє тенденцію до стабілізації. Поведінка в стані фрустрації може бути різною, вона залежить від багатьох факторів: від вікових особливостей, особистісних властивостей, від сили фрустратора, привабливості мети, тощо.

Таким чином, у студентів виникають та розвиваються стани, які класифікуються як стани нервово-психічної напруги. У навчальній діяльності у студентів стан нервово-психічного напруження та стан екзаменаційного стресу виникає: у разі жорсткості лімітів часу, що дається на виконання завдань; у разі складності адаптації до навчальних умов; у разі емоційної та інтелектуальної напруги, які виникають у ситуаціях вступного тестування, заліків, іспитів; у разі очікування несприятливих результатів на іспитах; надсильної мотивації; при домінуючих негативних психічних станах, які визначені властивостями та особливостями особистості.

1.3 Поняття копінг стратегій

Копінг стратегії - це те, що робить людина, щоб впоратися зі стресом (англ. to cope with – впоратися). Поняття поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які використовуються особистістю, щоб справитися зі стресами, і, у випадках, коли необхідно впоратися з психологічно важкими ситуаціями повсякденного життя [28].

Вперше термін з'явився у психологічній літературі у 1962 році; Л. Мерфі застосував його, вивчаючи, як діти долають кризи розвитку [41]. Чотири роки по тому, в 1966 Річард Лазарус у своїй книзі «Психологічний стрес і процес його подолання» (англ. Psychological Stress and Coping Process) звернувся до поняття копінгу для опису усвідомлених стратегій подолання стресу і з іншими подіями, які породжують стан тривоги [10].

Як показано Р. Лазарусом [10], стрес - це дискомфорт, який відчувається людиною для ефективного реагування на виклики середовища, при індивідуальному сприйнятті нею недостатності наявних і доступних їй ресурсів. Саме індивід оцінює ситуацію як стресову або звичайну. За Р. Лазарусом і С. Фолкманом, індивіди оцінюють величину потенційного стресору, зіставляючи запити середовища зі своєю оцінкою ресурсів, якими вони мають, щоб упоратися з цими самими запитами [10].

З часом поняття «копінг» стало включати реакцію не тільки на «надмірні вимоги або ті вимоги, які перевищують ресурси людини», але і на щоденні стресові ситуації. Зміст копінгу при цьому залишився тим самим: копінг — це те, що робить людина, щоб упоратися зі стресом: він поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які використовуються, щоб упоратися із запитами повсякденного життя. Думки, почуття та дії утворюють копінг-стратегії, які використовуються різною мірою у певних обставинах. Таким чином, копінг - це поведінкові та когнітивні зусилля, що застосовуються індивідами, щоб упоратися зі складнощами у взаєминах «людина-середовище». У цьому випадку підкреслюється, що реакції індивіда на стресову ситуацію можуть бути як довільними, і мимовільними. Мимовільні

реакції - це ті, що засновані на індивідуальних відмінностях у темпераменті, а також ті, що виникли в результаті повторення і більше не вимагають свідомого контролю [4].

Сучасна соціальна реальність робить складні ситуації важливими елементами взаємодії людини з навколишнім світом. У численних дослідженнях пристосувальної поведінки встановлено, що факторами, що впливають на вибір стилю і стратегії власної поведінки, є як особливості ситуації та контроль над нею, так і особистісні особливості. Найчастіше серед особистісних детермінант називають:

- самооцінку, самоприйняття, локус контролю та рівень тривожності;
- вік, стать та гендер;
- соціальну компетентність, приналежність людини до великого та малого соціуму (етнічній групі та соціальному шару), соціальний досвід, набутий у сім'ї, школі і т.д. та соціальну роль [51].

Психологи, що займаються проблематикою копінг-поведінки, дотримуються різних точок зору на ефективність стратегій подолання. Якщо в багатьох теоріях враховується, що копінг-стратегії за своєю сутністю можуть бути як продуктивними, так і непродуктивними, дисфункціональними, то існують автори, з точки зору яких невід'ємною характеристикою копінг поведінки є її корисність [42]; вони визначають дії подолання як «адаптивні дії, цілеспрямовані та потенційно усвідомлені» [41], які послідовно використовуються індивідом, щоб упоратися зі стресом. Інші схожі терміни - це копінгові тактики та копінгові ресурси [6].

Дослідники, які першими почали використовувати поняття копінгу в психології, запропонували і першу класифікацію копінг-стратегій. Р. Лазарус і С. Фолкман запропонували дихотомічну класифікацію копінг-стратегій, виділивши їхню наступну спрямованість [10]:

- проблемно-фокусовані стратегії;
- емоційно-фокусовані стратегії.

За Р. Лазарусом, в копінговому процесі представлений як проблемно-фокусований, так і емоційно-фокусований аспект.

Іншими дослідниками пропонувалися подібні класифікації копінг-стратегій. Наприклад, М. Моос і Д. Шеффер виділяють три стратегії [13]:

- сфокусована на оцінці;
- сфокусована на проблемі;
- сфокусована на емоціях.

Л. Перлін і К. Шулер пропонують аналогічну запропонованій М. Моосом і Д. Шеффером класифікацію, виділяючи в ній три наступні стратегії [13]:

- стратегія зміни способу бачення проблеми;
- стратегія зміни проблеми;
- стратегія управління емоційним дистресом.

Ці дві класифікації майже повторюють класифікацію Р. Лазаруса та С. Фолкмана. При цьому М. Моос і Д. Шеффер і відповідно Л. Перлін і К. Шулер виділяють у стратегії «фокусування на проблемі» дії двох типів:

- когнітивні («фокусування на оцінці» та «зміна способу бачення проблеми»);
- поведінкові («фокусування на проблемі» та «стратегія зміни проблеми»).

Багато класифікацій копінг-стратегій, що виникли після класифікації М. Лазаруса і Л. Фолкмана, склалися в тій же традиції, пропонуючи дихотомічний поділ копінг-стратегій за принципом «робота з проблемою» або «робота зі ставленням до проблеми». Таким чином, багато класифікацій копінг-стратегій, здебільшого, зводяться до розрізнення між активними, фокусованими на проблемі зусиллями впоратися із зовнішніми запитами проблеми проти більш інтроспективних зусиль переформулювати чи когнітивно переоцінити проблему так, що вона краще відповідала зовнішнім вимогам [1].

Крім того, деякі дослідники пропонують класифікації, в яких копінг-стратегії відрізняються одна від іншої залежно від типів процесів (когнітивних, поведінкових, емоційних), що лежать у їх основі. Так, І. М. Нікольська та Р. В. Грановська [41] виділяють три великі групи копінг-стратегії, що проходять на наступних рівнях: пізнання, поведінка та емоційне опрацювання.

Є й класифікації, що стосуються лише одного типу процесів. Так, наприклад, Є. К. Коплік[9], розглядаючи суто когнітивні копінг-стратегії, пропонує дихотомічну класифікацію: стратегія пошуку інформації та стратегія закритості для інформації. Навпаки, П. Віталіано [18] виділяє три способи емоційно-орієнтованого подолання: самозвинувачення, уникнення і тлумачення. В іншій теорії (Н. Ейзенберг, Р. Фабес) також виділяються три види емоційного подолання, але в основі цієї класифікації лежить не тип демонстрованої реакції, а те, на що спрямовані дії з подолання: на регуляцію внутрішньої емоції; регуляцію поведінки, яка виникає під час переживання емоції; регуляцію контексту, що викликає емоцію.

У той же час, деякі дослідники дійшли висновку, що стратегії найкраще згрупувати в копінгові стилі, що є функціональними та дисфункціональними аспектами копіngu. Функціональні стилі є прямі спроби впоратися з проблемою, за допомогою інших або без них, тоді як дисфункціональні стилі пов'язані з використанням непродуктивних стратегій. У літературі прийнято називати дисфункціональні копінг-стилі «уникаючим копіngом». Так, наприклад, Е. Фрайденберг [7] пропонує класифікацію, в якій 18 стратегій згруповано у три категорії: звернення до інших (звернення до інших за підтримкою, однолітків, батьків, тощо), непродуктивний копіng (стратегії уникнення, які пов'язані з нездатністю впоратися з ситуацією) та продуктивний копіng (працювати над проблемою, зберігаючи оптимізм, соціальний зв'язок з іншими та тонус). Як видно, копінг-стратегія в категорії «Звернення до інших» стоїть окремо від категорій «ефективного» та «неефективного» копіngu. Таким чином, незважаючи на те, що дана

класифікація заснована на вимірі «ефективності чи неефективності», дослідниками тут все ж таки зроблено спробу виділити ще один вимір — «соціальна активність», який з точки зору дослідників не може однозначно оцінюватися як продуктивний чи непродуктивний.

У психологічній літературі також представлені інші класифікації, які розглядають копінг-стратегії як специфічні поведінкові конкретизації процесів довільного контролю за дією, як заплановані поведінкові стратегії, які слугують тому, щоб підтримувати чи відновлювати контроль у ситуаціях, коли він може бути втраченим [11]. Так, наприклад, у запропонованій Л. Лопез класифікації BISC (Behavioral Inventory on Strategic Control, («Посібник зі стратегічного контролю поведінки"»)) передбачається, що копінг-стратегії дітей варіюються за чотирма вимірами стратегічного поведінкового контролю: активна діяльність, непряма діяльність, просоціальна поведінка та антисоціальна поведінка.

Така класифікація пропонується С. Хоббфоллом. У своїй COR-теорії (Conservation of Resources, «Теорія збереження ресурсів») він пропонує розглядати у копінг-поведінці шість осей: просоціальна чи антисоціальна спрямованість, пряма чи непряма поведінка та пасивна чи активна поведінка.

На сьогоднішній день проблематика копінг-стратегій активно досліджується в різних сферах і на прикладі різних типів діяльності. Серйозна увага приділяється вивченню зв'язку копінг-стратегій, які застосовує індивід, з його емоційним станом, успішністю у соціальній сфері тощо.

Наприклад, отримані дані, що копінгові стратегії, фокусовані на проблемі (наприклад, спроба змінити щось у стресових взаєминах з іншою людиною або між іншими людьми у своєму соціальному оточенні) пов'язані з нижчими рівнями негативних емоцій у стресових ситуаціях, що сприймаються як контрольовані [4]. Крім того, застосування проблемно-фокусованих копінг-стратегій негативно пов'язане з проблемами у поведінці та соціальними проблемами [15]. При цьому показано, що діти, які менше застосовують проблемно-фокусовані копінг-стратегії, переживають більше проблем в

адаптації. Часте використання емоційно-фокусованого копіngu пов'язане з більш серйозними проблемами у поведінці, і навіть із великою кількістю симптомів тривожності і депресії [12].

Такі стратегії, як пошук соціальної підтримки, агресивний копінг (наприклад, вербальна/фізична агресія для того, щоб вирішити проблему або висловити почуття), заперечення також можуть бути пов'язаними з компетентністю та здатністю до адаптації [22]. На користь ефективності стратегії «пошук соціальної підтримки» свідчать і дані, отримані інших дослідженнях [5].

На позитивну оцінку також заслуговує така стратегія, як активне вирішення проблем. Так було показано, що підлітки, здатні до активного вирішення проблем, демонструють більшу легкість в адаптації [3].

Експериментальні дослідження надають різні дані щодо того, як оцінювати таку стратегію, як уникаючий копінг (уникнення стресових думок чи ситуацій на поведінковому та когнітивному рівні). З одного боку, він пов'язується з вищим рівнем депресії, тривоги, складнощами адаптації у школі [12]. Навпаки, інші дослідники демонструють, що діти зі стратегією уникнення демонструють менше проблем із поведінкою у школі [11] і, за відгуками вчителів, мають більшу соціальну компетентність. Можливо, що уникаючий копінг позитивно пов'язаний із соціальною успішністю у тому випадку, коли стресова ситуація є неконтрольованою і коли уникнення допомагає запобігти розростанню негативної ситуації. Крім того, дослідники припускають, що уникаючий копінг може бути корисним у ситуаціях нетривалого стресу, але у разі тривалих стресових ситуацій уникнення розцінюється як неадаптивна копінг стратегія [5].

Неоднозначно оцінюється дослідниками і така копінг-стратегія, як "позитивна переоцінка ситуації". З одного боку, надання проблемі позитивного значення зменшує стрес та служить емоційному пристосуванню до ситуації; з іншого боку, зміна ставлення до ситуації відволікає від вирішення конкретних практичних проблем. Тим не менш, стратегія

позитивної переоцінки може бути ефективною в ситуації, коли суб'єкт не може контролювати результат.

Що стосується академічної сфери, то роботи з вивчення впливу копінг-стратегій на академічну успішність поки що представлені в психологічній літературі у невеликому обсязі. Так, наприклад, не можна чітко і однозначно стверджувати, що успішні копінг-стратегії ведуть до наддосягнень в навчанні (під наддосягненнями - *overachievement* - тут розуміється більш високий рівень досягнень, ніж у середньому для учнів певного рівня здібностей). [29]. Проте вже можна посилається на дані, що свідчать, наприклад, про те, що підлітки, які роблять вибір на користь більш продуктивних копінг-стратегій, мають явну перевагу в навчанні; а саме – вони демонструють більшу схильність до того, щоб досягати кращих результатів, ніж від них можна очікувати, виходячи з їх результатів за тестами IQ [40].

Стратегії, направлені на вирішення проблем, загалом, є ефективнішими, ніж стратегії, призначення яких — зміна ставлення індивіда до проблеми. Проте, ряд досліджень також свідчать, що застосування відразу кількох способів подолання є більш ефективною стратегією, ніж вибір лише одного конкретного способу реагування на ситуацію [39]. Як було зазначено, ефективність копінг-стратегій залежить як від самої реакції, і від контексту, у якому ця стратегія здійснюється. Копінг-стратегії, неефективні в одних ситуаціях, можуть бути цілком ефективними в інших; наприклад, стратегії, неефективні у ситуації, яка є за межами контролю суб'єкта, можуть бути ефективні у ситуаціях, які суб'єкт здатний контролювати та змінювати ситуацію у бажаний для себе бік.

1.4 Особливості проходження інтелектуальних випробувань та використовуваних копінг стратегій у осіб юнацького віку

Випробуванням є подія, яка може мати один із кількох результатів. Інтелект (від лат. *intellectus* - розуміння) - відносно стійка структура розумових здібностей людини. Він включає в себе досвід, набуті знання і здатність швидко й доцільно використовувати їх у нових ситуаціях, які досі не зустрічалися у житті індивіда, а також у процесі розв'язання складних завдань. На думку М.Л. Хуторної [53], інтелектуальні випробування є ситуації, які вимагають наявності здатності мислення у особливій (стресовій) ситуації, обумовленої фізіологічними параметрами, характером дії стимулу, об'єктивної складності самої задачі. Під інтелектуальними випробуваннями мається на увазі: іспит (у формі тестування), конференції, публічні виступи, пряме запитання, контрольна робота, студентська практика, самостійна робота, іспити. Для більшості студентів іспит – це своєрідна критична ситуація, яка визначає їхнє становище у навчальному закладі. При цьому ця ситуація оцінюється як суб'єктивно важка і може бути як емоційно-негативною, так і емоційно-позитивною.

Стресовий стан у ситуації інтелектуальних випробувань викликається більшою мірою ставленням до ситуації, ніж об'єктивними факторами ситуації, і виникає у деяких випадках задовго до початку дії стресора [16]. Студент реагує на іспити відповідно до своєї когнітивної інтерпретації зовнішніх стимулів. Когнітивна інтерпретація зовнішніх стимулів залежить від таких параметрів, як особистісні особливості, соціальний статус, соціально-рольова поведінка студентів, порушенням режиму відпочинку та сну, емоційними переживаннями. Зростання напруги проявляється суб'єктивно – у переживаннях занепокоєння, тривожності, дратівливості, напруженості, появи пригніченого стану. Об'єктивно – це суто фізіологічні прояви – підвищення кров'яного тиску, м'язової напруги, посилення функцій потовиділення, зміна серцевої діяльності та дихання. Але тип реагування на ситуацію іспиту, насамперед, зумовлений індивідуально-психологічними характеристиками,

такими як самооцінка, тривожність, локус контролю, мотиваційна спрямованість, емоційна реакція вплив зовнішніх стимулів.

Рівень підготовки студентів до професійної діяльності часто залежить від особливостей їхньої емоційної сфери, від вміння під час екзаменаційної сесії досягати успіху та демонструвати високі результати. Іспит як стрес-фактор займає одне з перших місць серед причин, що викликають психічну напругу у студентів. Наслідки екзаменаційного стресу виходять за рамки ситуації складання іспиту і можуть негативно вплинути на переживання студента у післяекзаменаційний період [35].

Слід зазначити, що академічна успішність визначається не тільки рівнем знань, а й ступенем психічної напруги під час сесії. Оскільки екзаменаційний період для більшості студентів та абітурієнтів є дуже напруженим, подолання стресів перетворюється на важливу проблему. Підвищений рівень стресу в екзаменаційний період чинить великий вплив на психічне та соматичне здоров'я, працездатність, показники пізнавальних, емоційних та фізіологічних процесів. Незважаючи на важливість вивчення даної проблеми, слід констатувати, що узагальнюючі роботи на цю тему фактично відсутні [40]. Останнім часом дедалі більшої актуальності набуває вивчення «копінг-стратегій» як важливого усвідомлюваного механізму регуляції поведінки та діяльності людини. Позначення способів протидії стресу у дослідників одержало свій відбиток у понятті «копінг», у значенні «успішно впоратися, долати». Для позначення сукупності способів (когнітивних та поведінкових), що вживаються індивідом з метою ослаблення впливу стресу, Р. Лазарус та С. Фолкман [10] запровадили поняття «копінг». Копінг дозволяє послабити стресовий вплив ситуації та, таким чином, зберегти психічне та фізичне здоров'я людини. У сучасній психології поняття "копінг" включено в структуру заходів, які виконуються з метою подолання стресу і перекладається як «психологічне подолання», що включає набір способів та прийомів подолання дезадаптації та стресових станів. Дослідники (Т.Л.Крюкова, О.М.Демін, О.Приходько, М.В.Сапоровська, С.А.Хазова, Р.М.Грановська,

І.М.Нікольська, В.А.Бодров та інші) описують різні стратегії поведінки, направлені на подолання, що застосовуються людьми у важких життєвих ситуаціях. При цьому всі автори погоджуються з тим, що основна функція копінгу полягає у ефективній адаптації людини до вимог ситуації.

Нині немає єдиної загальновизнаної класифікації типів копінг поведінки. Проте більшість дослідників спираються на концепцію двох стратегій поведінки подолання, запропонованих Р. Лазарус і С. Фолкманом: копінг, орієнтований на проблему, і копінг, сфокусований на емоціях. Перший тип подолання пов'язаний з раціональним аналізом проблеми і проявляється у самостійному аналізі того, що сталося, у зверненні за допомогою до інших людей (мобілізація ресурсів поведінки). Копінг, сфокусований на емоціях, проявляється у мобілізації ресурсів регулювання емоційних переживань. Зусилля, спрямовані на регулювання емоційних переживань, можуть мати різні форми: відволікання від негативних емоцій, дистанціювання від проблеми, орієнтація на позитивні аспекти ситуації та ін.

Стосовно конкретної ситуації люди можуть використовувати різні стратегії, при цьому одна і та ж людина в різних ситуаціях може застосовувати різні стратегії, або найбільш типові для неї стратегії. Копінг поведінка людини включає безліч способів, стратегій та реакцій, спрямованих на подолання складних життєвих ситуацій. Цілісний стиль подолання є синтезом усіх способів і стратегій в індивідуальній для кожної людини структурі, яка визначається як специфікою ситуації, так і особистісними особливостями. Наразі в психологічній літературі відсутня єдина концепція та класифікація методів і стратегій подолання, оскільки багато ситуацій є досить специфічними. Т.Л. Крюкова [33] підкреслює, що поведінка подолання запускається певною ситуацією, що задає її особливості, - «ситуаційним фактором». У ситуації іспиту, зокрема, відбувається оцінка ступеня її стресогенності, що впливає на вибір стратегій та стилів подолання. Так, у роботі Т.Л. Крюкової [33] виявлено відмінності у використанні копінг стратегій студентів на іспитах різного типу: академічному (усному) та інтернет

– тестуванні. Проте значний вплив на вибір копіngu має і особистісний чинник [23], що включає особистісні особливості та психологічні якості, які у ситуації іспиту задіюються у студентів.

За результатами багатьох досліджень, найчастіше студенти та абітурієнти у ситуації вступних випробувань відчують стани хвилювання і напруги.

Результати досліджень копінг-стратегій студентів у стресових ситуаціях показали, що найчастіше вони використовують стратегії, орієнтовані на вирішення проблеми, та стратегії, орієнтовані на уникнення. Більшість студентів на основі самооцінки власних думок та поведінки демонструють конструктивний стиль поведінки в складних життєвих ситуаціях і віддають перевагу стратегії вирішення проблем. Стратегія уникнення також займає домінуюче місце серед переваг студентів. Вона характеризується спробою уникнути контакту зі стресовою ситуацією та уникнути вирішення проблем. Варіантами цієї стратегії є: «Відволікання» та «Соціальне відволікання», які пов'язані із прагненням людини звернутися за допомогою та підтримкою до оточуючих людей з метою зняття психічної напруги. Юнаки та дівчата юнацького віку демонструють подібні результати у частоті використовуваних стратегій. Проте достовірно розрізняються показники «Відволікання» та «Соціальне відволікання», які більшою мірою представлені у жіночій групі. Порівняння показників студентів технічних та гуманітарних спеціальностей свідчить про наявність достовірних відмінностей щодо копіngu «Уникнення». Цю стратегію найчастіше демонструють студенти гуманітарного профілю. Результати діагностики типових способів подолання, характерних для студентів в ситуації екзаменаційного контролю знань, дозволяють стверджувати, що юнаки найчастіше використовують такі копінг стратегії, як «Контроль над ситуацією», «Самоконтроль» та «Позитивна самомотивація». Ці стратегії ставляться до позитивних і стосуються дій, спрямованих на зниження стану стресу. Переважаючими стратегіями дівчат юнацького віку є: «Пошук соціальної підтримки», «Антипувальне уникнення» (намір запобігати

повторенню стресової ситуації в майбутньому або уникати їх) і «Заїжджена платівка» (невміння відволікатися від думок, схильність постійно роздумувати над ситуацією). У класифікації С. Нормана ці стратегії відносяться до «негативних» та стосуються шляхів, які можуть посилити стрес. Подібна поведінка може свідчити про тенденцію постійно роздумувати над ситуацією, яка викликала стрес чи може викликати його у майбутньому і звинувачувати себе в її виникненні. Найменш використовуваними як юнаками, так і дівчатами юнацького віку виявилися стратегії: «Безпомічність», «Жалість до себе», «Прийом лікарських засобів». Ці стратегії у теорії належать до пасивних стратегій подолання стресової ситуації.

Загалом юнаки у порівнянні з дівчатами оцінюють свої дії в екзаменаційній ситуації як більш ефективні та сприймають те, що відбувається швидше як виклик, ніж як загрозу. Переважають копінг-стратегії, пов'язані з поведінковими та когнітивними реакціями на стрес, з активними спробами вирішити проблему. Значні статеві відмінності відзначаються насамперед щодо емоційних копінг-стратегій. Дівчата частіше, ніж юнаки, вдаються до стратегії «Пошук соціальної підтримки», пов'язаної із залученням інших людей до своїх переживань. Пасивні стратегії: "Уникнення" негативних емоцій, пов'язаних зі стресом, і "Прийом лікарських засобів" також більшою мірою характерні для дівчат юнацького віку.

Домінуючими стратегіями поведінки для студентів технічного та гуманітарного профілів виявилися стратегії, що стосуються групи «активних позитивних»: «Контроль над ситуацією», «Самоконтроль» та «Позитивна самомотивація». Ці дані свідчать про те, що студенти в ситуації іспиту насамперед прагнуть: забезпечити собі успіх, визнання та самоствердження; аналізувати ситуацію, планувати та виконувати дії щодо її контролю, контролювати свою поведінку, зберігати самовладання.

Підвищення рівня емоційної напруги у ситуації інтелектуальних випробувань пов'язане з наростанням почуття безпорадності та жалості до себе, спробою уникнути стресової ситуації, невмінням уявного відволікання

від проблеми та зростанням самозвинувачення. Зниження рівня гнучкості поведінки спричиняє прагнення до використання переважно емоційно орієнтованих копінг стратегій. Зі зростанням здатності до усвідомлення та розуміння своїх почуттів зростає і активність, спрямована на звернення до позитивних життєвих проявів для подолання стресу.

Отже, слід зазначити, що комплексне вивчення поведінки студентів у ситуації інтелектуальних випробувань, що включає визначення особистісних особливостей студентів і обраних ними стратегій подолання, допоможуть у виробленні рекомендацій щодо керування власним психічним станом, набути навичок та вмінь, пов'язаних зі зниженням неприємних емоційних переживань під час іспитів. Цій меті можуть слугувати також індивідуальна діагностика студентів та проведення тренінгових занять.

РОЗДІЛ II: Психологічний стан випускника закладу освіти при підготовці до зовнішнього незалежного оцінювання

2.1 Характеристика вибірки, обраної для дослідження

У дослідженні брали участь студенти денної форми навчання Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, факультету педагогіки, психології та соціальної роботи, спеціальностей «Психологія» (28 чол.), «Початкова освіта» (23 чол.), сумарно у дослідженні прийняли участь 51 студент. Серед досліджуваних 46 студентів належать до жіночої статі, 5 студентів належать до чоловічої статі. Дослідження проводилося у листопаді.

2.2 Опис методів та методик дослідження

Для діагностики феноменологічної структури переживання стресу, діагностики використовуваних копінг стратегій у стресових ситуаціях та оціночної тривожності нами були використані такі методики:

- 1) Шкала психологічного стресу PSM-25;
- 2) Опитувальник копінг-стратегій: скорочена форма (Coping Strategies Inventory Short-Form (CSI-SF);
- 3) Опитувальник оціночної тривожності Ч. Спілбергера.

Також нами була розроблена анкета, що складається з 16 питань. Питання в нашій анкеті спрямовані на виявлення особливостей преекзаменаційного періоду першокурсників, факторів, які повпливали на вибір предметів для складання зовнішнього незалежного оцінювання та факторів вибору професії. Всі запитання в анкеті є прямими – спрямованими на безпосереднє, відкрите отримання інформації від респондента.

Шкала психологічного стресу PSM-25

Шкала PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліона (Lemyr-Tessier-Fillion) призначена для вимірювання феноменологічної структури переживання стресу. Мета - вимірювання стресових відчуттів у соматичних, поведінкових

та емоційних показниках. Методика була спочатку розроблена у Франції, потім перекладена та валідизована в Англії, Іспанії та Японії.

При розробці методики автори прагнули усунути наявні недоліки традиційних методів вивчення стресових станів, спрямованих в основному на непрямі виміри психологічного стресу через стресори або патологічні прояви тривожності, депресії, фрустрації та ін. Лише деякі методики призначені для того, щоб вимірювати стрес як природний стан психічної напруженості. З метою усунення цих методологічних невідповідностей Лемур-Тесьє-Філліон розробили опитувальник, який описує стан людини, що переживає стрес, внаслідок чого відпала потреба у визначенні таких змінних, як стресори чи патології. Питання сформульовані для нормальної популяції віком від 18 до 65 років стосовно різних професійних груп. Все це дозволяє вважати методику універсальною для застосування серед різних вікових та професійних вибірок у нормальній популяції.

Методика апробована авторами на вибірці більш ніж на 5 тис. чоловік у Канаді, Англії, США, Пуерто-Ріко, Колумбії, Аргентині, Японії. Також цю методику застосовували Клемент та Янг в Університеті Оттави, Ларсі в Університеті та в шпиталі Монреаля, а також Тесьє та його колеги у шпиталях св. Франциска Ассизького та св. Жюстини у Монреалі.

Численні дослідження показали, що PSM має достатні психометричні властивості. Були виявлені кореляції інтегрального показника PSM зі шкалою тривожності Спілбергера ($r = 0,73$) з індексом депресії (Beck Depression Inventory) ($r = 0,75$). Величини цих кореляцій пояснюються генералізованим переживанням емоційного дистресу чи депресії. При цьому дослідження дивергентної валідності показують, що PSM концептуально відрізняється від методик дослідження тривожності та депресії.

Інструкція до опитувальника PSM-25 є наступною:

«Вам пропонується ряд тверджень, що характеризують психічний стан. Оцініть, будь ласка, ваш стан за останній тиждень за допомогою 8-бальної шкали. Для цього поруч з кожним твердженням натисніть на кружечок під

числом від 1 до 8, яке найбільш точно визначає ваші переживання. Тут немає неправильних або помилкових відповідей. Відповідайте щиро. Для виконання тесту вам знадобиться приблизно п'ять хвилин. Цифри від 1 до 8 означають частоту переживань:

1 – ніколи; 2 – вкрай рідко; 3 – дуже рідко; 4 – рідко; 5 – іноді; 6 – часто; 7 – дуже часто; 8 – постійно.»

Підраховується сума всіх відповідей – інтегральний показник психічної напруги (ППН). Питання 14 оцінюється у зворотному порядку. Чим більше ППН, тим вище рівень психологічного стресу.

ППН більше 155 балів — високий рівень стресу, свідчить про стан дезадаптації та психічного дискомфорту, необхідність застосування широкого спектру засобів та методів для зниження нервово-психічної напруженості, психологічного розвантаження, зміни стилю мислення та життя.

ППН в інтервалі 154-100 балів – середній рівень стресу.

Низький рівень стресу, ППН менше 100 балів, свідчить про стан психологічної адаптації до робочих навантажень.

Опитувальник копінг-стратегій: скорочена форма (Coping Strategies Inventory Short-Form (CSI-SF), Addison, C., CampbellJenkns, B., Sarpong, D., Kibler, J., Singh, M., Dubbert, P., 2007)

У даному опитувальнику міститься 32 твердження, на які респондентам необхідно дати відповідь «так» або «ні». Обробка результатів відбувається додаванням балів за шкалами та визначенням їх середніх значень.

Авторами опитувальника запропоновані шкали першого порядку, другого та третього порядку.

До шкал першого порядку відносяться такі, як:

- Вирішення проблем
- Когнітивне реструктурування
- Вираз емоцій
- Соціальний контакт

- Уникнення проблем
- Прийняття бажаного за дійсне
- Самокритика
- Соціальне уникнення

До шкал другого порядку відносяться шкали:

- Адаптивний копінг сфокусований на проблемі (опанування з проблемою) = Вирішення проблем + Когнітивне реструктурування
- Адаптивний копінг сфокусований на емоціях (опанування з емоціями) = Соціальний контакт + Вираз емоцій
- Неадаптивний копінг сфокусований на проблемі (неопанування з проблемою) = Уникнення проблем + Прийняття бажаного за дійсне
- Неадаптивний копінг сфокусований на емоціях (неопанування з емоціями) = Соціальне уникнення + Самокритика

До шкал третього порядку відносяться такі шкали, як:

- Взаємодія зі стресором = Адаптивний копінг сфокусований на проблемі + Адаптивний копінг сфокусований на емоціях
- Уникнення стресору = Неадаптивний копінг сфокусований на проблемі + Неадаптивний копінг сфокусований на емоціях.

За результатами, отриманими за допомогою даного опитувальника, можна робити висновки про копінг стратегії, які особистість найчастіше використовує у стресових ситуаціях.

Опитувальник оціночної тривожності (Ч. Спілбергер)

Опитувальник оціночної тривожності (ООТ) (Test Anxiety Inventory (TAI)) — психометрична шкала, розроблена на вибірці студентів педагогічного університету, юридичної академії та старшокласників (9, 10, 11-х класів) середніх загальноосвітніх шкіл для вимірювання індивідуальних відмінностей як оцінної тривожності ситуаційно-специфічної особистісної межі. Опитувальник оцінної тривожності розташовується на одному листі, що

включає інструкцію, 20 пунктів і місце для відповідей респондентів. Респондентів просять відповісти, наскільки часто вони відчують симптоми тривожності до, під час та після іспитів. Методика загалом виявляє індивідуальні розбіжності у схильності людини відчувати тривожність у ситуаціях оцінювання, її підшкали дозволяють виміряти два основних компонента оцінної тривожності: занепокоєння і емоційність. Індивіди з високим рівнем оцінної тривожності схильні сприймати ситуації оцінювання як загрозливі. На іспитах, контрольних роботах вони часто напружені, емоційно збуджені, сповнені побоювань та поганих передчуттів. До того ж вони схильні відволікатися на самокритику, замість зосередитися на запропонованих завданнях. Саме ці сторонні думки негативно впливають на результати виконання завдання.

Методика адаптована для вимірювання оцінної тривожності студентів та старшокласників.

ООТ розроблений таким чином, що може пред'являтися одній людині або цілій групі. Методика не має часових обмежень, але більшість людей заповнюють її за 8—10 хв. При пред'явленні методики її слід називати «Опитувальник ставлення до іспитів, контрольних та перевірочних робіт». Автор наполягає на тому, що слід уникати при пред'явленні методики вживання терміну «тривожність». Як сказано в інструкції, щоб висловити свій стан, студентам і учням слід обвести в кружечок один з чотирьох пунктів, що знаходяться праворуч. Як правило, досліджувані не потребують підказок та коментарів під час заповнення ООТ. Проте, якщо учень запитає: «Чи можна пропустити якийсь пункт?», слід переконати його в необхідності відповісти на всі пункти. Коли ООТ пред'являється групі, слід прочитати інструкцію вголос. Якщо під час заповнення ООТ виникають будь-які питання, необхідно підтримати респондента фразою, яка не схиляє до будь-якої відповіді, наприклад: «Просто дайте відповідь, яка найкраще описує те, як Ви себе зазвичай відчуваєте».

Інструкція: Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і натисніть на кружечок під відповідною цифрою нижче залежно від того, як часто описані ситуації зустрічаються у вашому житті. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає. Будь ласка, дайте відповідь на кожен пункт даного опитувальника.

1. Майже ніколи.
2. Іноді.
3. Часто.
4. Майже завжди.

Для опису того, як часто студенти переживають специфічні симптоми тривожності в ситуації оцінювання, вони використовують 4-бальну шкалу, вказану вище.

Наприклад, при відповіді на пункт 11: «Я впадаю в паніку, коли виконую важливі контрольні та перевірочні роботи» студент або учень вибирає відповідь, яка найкраще описує те, як він почувається під час іспиту. Значення цифр, обведених досліджуванним у кружечок, відповідають балу за цим пунктом шкали. Відповідь «майже ніколи» вказує на низьку оціночну тривожність та оцінюється 1 балом. «Майже завжди» вказує на високий рівень оціночної тривожності та оцінюється 4 балами.

Але для пункту 14 відповідь "майже ніколи" вказує на високий рівень тривожності, а відповідь "майже завжди" - на низьку. Тому відповіді 1, 2, 3, 4 зараховуються до загального результату відповідно як 4, 3, 2, 1 бал.

Загальний показник оціночної тривожності визначається за сумою 20 пунктів. Оскільки кожен пункт може бути оцінений від 1 до 4, то мінімальний загальний бал ООТ буде 20, а максимальний – 80.

Також у методиці є дві підшкали, які вимірюють два головні компоненти оціночної тривожності: занепокоєння та емоційність. Кожна підшкала складається з 8 пунктів, і, отже, за даними підшкали можна набрати від 8 до 32 балів.

Якщо досліджуваний не відповів на один або два пункти, загальний бал ОТ все одно може бути підрахований. Це проводять у такий спосіб.

1. Підраховують середнє арифметичне для пунктів, де досліджуваний дав відповідь.
2. Помножують набуте значення на 20.
3. Округлюють результат до цілого числа.

Подібну процедуру можна використовувати для підрахунку балів за підшкалами занепокоєння та емоційності. Якщо досліджуваний пропустив більше двох пунктів методики або більше одного пункту з будь-якої підшкали, валідність результатів буде сумнівною.

Для визначення рівня вираженості оціночної тривожності немає чітких фіксованих норм. Тому рекомендується орієнтуватися на середні значення та середньоквадратичні відхилення.

Дослідження проводилося з використанням платформи Google Forms, оскільки очне навчання не проводилося під час посиленних протиепідемічних заходів.

В нашому дослідженні були використані такі методи, як анкетування, тестування та статистичний метод.

Анкетування— метод отримання інформації шляхом письмових відповідей респондентів на систему стандартизованих запитань попередньо підготовлених бланків — анкет. В психології метод анкетування вважається допоміжним методом дослідження.

Психологічне тестування – дослідження певних психологічних якостей і властивостей особистості шляхом використання психологічних тестів. Нами були використаний метод тестування з метою дослідження копінг стратегій та феноменологічних особливостей переживання стресу.

Статистичний метод включає в себе методи прикладної математичної статистики, які використовуються в психології для обробки результатів, отриманих в ході досліджень. Основна мета застосування статистичного

методу – підвищення обґрунтованості висновків в психологічних дослідженнях за рахунок використання ймовірнісної логіки та ймовірнісних моделей.

Обробка отриманих результатів за вищезазначеними методками здійснювалася на основі пакетів прикладних комп'ютерних програм Statistica 6.0, а також програми Excel. За допомогою пакету прикладних комп'ютерних програм Statistica 6.0 був здійснений кореляційний аналіз отриманих даних та був використаний метод непараметричної статистичної обробки даних, такий як U-критерій Манна-Уїтні. Метою кореляційного аналізу є виявлення оцінки сили зв'язку між випадковими величинами (ознаками), які характеризують певний реальний процес. U-критерій Манна-Уїтні — непараметричний статистичний критерій, що використовується для оцінки різниці між двома вибірками за рівнем будь-якої ознаки, виміряної якісно. Дозволяє виявити відмінності в значенні параметра між малими вибірками. За допомогою програми Excel на основі отриманих результатів в ході дослідження були створені діаграми, таблиці і т.д. для графічного представлення отриманих даних.

РОЗДІЛ III: Результати дослідження

3.1 Аналіз результатів дослідження за проведеними методиками

Досліджуючи за допомогою нашої авторської методики особливості підготовки першокурсників до вступних випробувань та впливу, ми отримали наступні результати.

На запитання анкети «Хто вас спонукав до обраної вами професії?» ми отримали наступні результати: 90,2% респондентів зазначили в анкеті, що вони обрали професію самостійно, 7,8% респондентів зазначили, що до обраної професії їх спонукали батьки, 2% досліджуваних зазначили, що до обрання саме їхньої професії їх спонукали родичі.

На запитання анкети «Чи підтримують близькі ваш вибір професії?» 66,7% респондентів відповіли «Так», 33,3% респондентів відповіли «Переважно так». Дані результати свідчать про те, що вибір абітурієнтів був цілком схваленим близькими для респондентів людьми і вони мали підтримку з боку близьких людей при власному виборі професії.

На запитання «Чи довіряєте Ви системі зовнішнього незалежного оцінювання?», 19,6% досліджуваних обрали відповідь «Цілком довіряю», 60,8% респондентів обрали відповідь «Скоріше, що довіряю», 13,7% респондентів обрали відповідь «Скоріше, що не довіряю», 2% респондентів обрали відповідь «Взагалі не довіряю», 3,9% респондентів обрали відповідь «Важко сказати».

На запитання «Хто готував Вас до зовнішнього незалежного оцінювання?» респонденти мали можливість обрати декілька варіантів відповіді, ми отримали наступні результати.

28 респондентів обрали відповідь «Шкільний вчитель на уроках», цю відповідь обрали 54,9% респондентів. 27 респондентів обрали відповідь «Вчитель з іншої школи/вчитель Вашої школи поза уроками», цю відповідь обрали 52,9% респондентів. Водночас з підготовкою з вчителями та репетиторами багато респондентів готувалися до зовнішнього незалежного оцінювання самостійно, відповідь «Самостійна підготовка» обрали 44

респонденти, що становить 86,3% від всієї вибірки нашого дослідження. 2 респондентів до зовнішнього незалежного оцінювання готував викладач ЗВО, дану відповідь обрали 3,9% респондентів від загальної вибірки.

На запитання «Послугами репетитора з яких предметів Ви користувалися протягом двох останніх років?» респонденти також могли обрати декілька варіантів відповіді. Результати були отримані наступні.

Найбільша кількість респондентів користувалася послугами репетитора з математики – 56,9% респондентів з загальної вибірки обрали даний варіант відповіді. Дещо менша кількість респондентів обрали варіант відповіді «Українська мова і література» - 41,2% респондентів обрали дану відповідь. 15 респондентів користувалися послугами репетитора з англійської мови (29,4% респондентів), історії України (21,6% респондентів), біології (19,6% респондентів), географії (5,9% респондентів).

На запитання «Чи цікавилися ви результатами зовнішнього незалежного оцінювання абітурієнтів минулих років на обраній вами спеціальності?», 64,7% респондентів обрали відповідь «Так», 35,3% респондентів обрали відповідь «Ні». З цього можна зробити висновок, що більшість студентів перед вступом цікавилися тим, які порогові бали були для вступу на обраний факультет та обрану спеціальність, щоб покращити власний ступінь готовності до вступних випробувань.

На запитання анкети «Скільки часу Ви займалися з репетиторами?», 25,5% респондентів надали відповідь «Рік і більше», 23,5% респондентів надали відповідь «Більше півроку», 25,5% респондентів обрали відповідь «1-6 місяців», 25,5% респондентів обрали відповідь «Менше місяця». З отриманих даних можна зробити висновок, що у студентів був різний досвід роботи з репетиторами у часовому аспекті.

На запитання «Чи були для Вас складними завдання з предметів на зовнішнє незалежне оцінювання?», 5,9% респондентів обрали відповідь «Легкі», 58,8% респондентів обрали відповідь «Середні за складністю», 33,3% респондентів обрали відповідь «Складні», 2% респондентів обрали відповідь

«Дуже складні». З цього можна зробити висновки, що сприйняття важкості завдань у кожного з досліджуваних було інакшим в залежності від рівня їхньої підготовки до вступних випробувань та ставлення до ситуації перевірки знань.

На запитання анкети «На вашу думку, чи повинно зовнішнє незалежне оцінювання залишатися основним критерієм для вступу до закладів вищої освіти?» студенти шляхом проходження тестування на онлайн платформі Google Forms обрали наступні відповіді.

Відповідь «Так, повинно» надали 52,9% респондентів. Відповідь «Ні, краще повернутися до іспитів у ЗВО» обрали 13,7% респондентів. Відповідь «Важко сказати» обрали 33,3% респондентів.

З отриманих даних за цим запитанням анкети можна зробити висновок, що студенти здебільшого згодні з думкою, що зовнішнє незалежне оцінювання має залишатися основним критерієм для вступу до закладів вищої освіти.

Отже, за допомогою анкетування ми отримали дані стосовно особливостей передезкаменаційного періоду студентів, особливостей їхньої підготовки до зовнішнього незалежного оцінювання, підтримки їхнього вибору професії з боку близьких людей, впливу близьких людей на професійний вибір абітурієнтів. Нами були отримані дані, що переважна більшість студентів зробили власний професійний вибір самостійно, також переважна більшість студентів поєднували підготовку до вступних випробувань з репетиторами із самостійною підготовкою, що свідчить про наявність внутрішньої мотивації до підготовки та вступу до вищого навчального закладу.

За методикою “Шкала психологічного стресу PSM-25” були отримані наступні результати.

Високий рівень стресу був виявлений у 1,96% досліджуваних. Даний результат свідчить про те, що у даних досліджуваних високий рівень стресу, це в свою чергу свідчить про стан дезадаптації та психічного дискомфорту, необхідність застосування широкого спектру засобів та методів для зниження

нервово-психічної напруженості, психологічного розвантаження, зміни стилю мислення та життя.

Середній рівень стресу був виявлений у 31,37% досліджуваних. Даний результат означає, що у досліджуваних наявний середній рівень стресу у момент проходження тестування.

Низький рівень стресу наявний у 66,67% досліджуваних. Даний результат свідчить про стан психологічної адаптації до робочих навантажень.

Якщо брати до уваги окремо групу студентів-психологів, високий рівень стресу був виявлений у 3,45% досліджуваних, середній рівень стресу був виявлений у 20,69% досліджуваних, та низький рівень стресу був виявлений у 72,41% досліджуваних студентів-психологів.

У групі студентів спеціальності «Початкова освіта» високий рівень стресу не діагностований у жодного досліджуваного даної групи, середній рівень стресу діагностований у 45,45% досліджуваних студентів, низький рівень стресу діагностований у 59,09% досліджуваних студентів спеціальності «Початкова освіта».

Отже, за даними методики «Шкала психологічного стресу PSM-25» можна зробити висновок, що переважна більшість студентів спеціальностей «Психологія» та «Початкова освіта» змогли успішно адаптуватися до умов навчання в університеті.

За методикою «Опитувальник копінг-стратегій: скорочена форма» були отримані наступні результати.

Копінг стратегію «Вирішення проблем» дуже часто обирають у стресових ситуаціях 19,61% досліджуваних, зазвичай обирають 64,71% досліджуваних, рідко дану копінг стратегію обирають 15,69% досліджуваних.

Копінг стратегію «Когнітивне реструктурування» дуже часто обирають у стресових ситуаціях 41,18% досліджуваних, зазвичай обирають 45,1% досліджуваних, рідко дану копінг стратегію обирають 13,73% досліджуваних.

Копінг стратегію «Вираз емоцій» дуже часто обирають у стресових ситуаціях 35,29% досліджуваних, зазвичай обирають 39,22% досліджуваних, рідко дану копінг стратегію обирають 25,49% досліджуваних.

Копінг стратегію «Соціальний контакт» дуже часто обирають у стресових ситуаціях 25,49% досліджуваних, зазвичай обирають 49,02% досліджуваних, рідко дану копінг стратегію обирають 25,49% досліджуваних.

Копінг стратегію «Уникнення проблем» дуже часто обирають у стресових ситуаціях 21,57% досліджуваних, зазвичай обирають 41,18% досліджуваних, рідко дану копінг стратегію обирають 37,25% досліджуваних.

Копінг стратегію «Прийняття бажаного за дійсне» дуже часто обирають у стресових ситуаціях 39,22% досліджуваних, зазвичай обирають 41,18% досліджуваних, рідко дану копінг стратегію обирають 19,6% досліджуваних.

Копінг стратегію «Самокритика» дуже часто обирають у стресових ситуаціях 41,18% досліджуваних, зазвичай обирають 41,18% досліджуваних, рідко дану копінг стратегію обирають 17,65% досліджуваних.

Копінг стратегію «Соціальне уникнення» дуже часто обирають у стресових ситуаціях 11,76% досліджуваних, зазвичай обирають 37,45% досліджуваних, рідко дану копінг стратегію обирають 60,78% досліджуваних.

Дані результати були отримані по шкалам першого порядку. Наступними у результатах дослідження будуть представлені шкали другого порядку, якими в «Опитувальнику копінг-стратегій: скорочена форма» є наступні.

Копінг стратегію «Адаптивний копінг фокусований на проблемі» дуже часто обирають у стресових ситуаціях 29,41% досліджуваних, зазвичай обирають 64,71% досліджуваних, рідко дану копінг стратегію обирають 5,88% досліджуваних.

Копінг стратегію «Адаптивний копінг фокусований на емоціях» дуже часто обирають у стресових ситуаціях 33,33% досліджуваних, зазвичай

обирають 50,98% досліджуваних, рідко дану копінг стратегію обирають 15,69% досліджуваних.

Копінг стратегію «Неадаптивний копінг фокусований на проблемі» дуже часто обирають у стресових ситуаціях 29,41% досліджуваних, зазвичай обирають 52,94% досліджуваних, рідко дану копінг стратегію обирають 17,65% досліджуваних.

Копінг стратегію «Неадаптивний копінг фокусований на емоціях» дуже часто обирають у стресових ситуаціях 17,65% досліджуваних, зазвичай обирають 52,94% досліджуваних, рідко дану копінг стратегію обирають 29,41% досліджуваних.

До шкал третього порядку у в «Опитувальнику копінг-стратегій: скорочена форма» належать такі шкали, як «Взаємодія зі стресором» та «Уникнення стресора».

Копінг стратегію «Взаємодія зі стресором» дуже часто обирають у стресових ситуаціях 33,33% досліджуваних, зазвичай обирають 58,82% досліджуваних, рідко дану копінг стратегію обирають 7,84% досліджуваних.

Копінг стратегію «Уникнення стресора» дуже часто обирають у стресових ситуаціях 27,45% досліджуваних, зазвичай обирають 58,82% досліджуваних, рідко дану копінг стратегію обирають 13,73% досліджуваних.

Отже, аналізуючи дані, отримані за допомогою методики «Опитувальник копінг-стратегій: скорочена форма», можна зробити висновок, що студенти спеціальностей «Психологія» та «Початкова освіта» у переважній більшості випадків обирають адаптивні копінг стратегії подолання стресових ситуацій.

За методикою «Оціночна тривожність Ч. Спілбергера» були отримані наступні результати.

Загальний показник оціночної тривожності серед студентів спеціальностей «Психологія» та «Початкова освіта» знаходиться на високому рівні у 39,22% досліджуваних, на середньому рівні – у 47,06% досліджуваних, на низькому рівні – у 13,73% досліджуваних.

За шкалою «Занепокоєння» високі показники виявлені у 41,18% досліджуваних, середні – у 39,22% досліджуваних, низькі – у 19,61% досліджуваних.

За шкалою «Емоційність» високі показники виявлені у 49,02% досліджуваних, середні – у 41,18% досліджуваних, низькі – у 9,8% досліджуваних.

Серед студентів спеціальності «Психологія» загальний показник оціночної тривожності знаходиться на високому рівні у 27,59% досліджуваних, на середньому рівні – у 51,72% досліджуваних, на низькому рівні – у 20,69% досліджуваних.

За шкалою «Занепокоєння» високі показники виявлені у 37,93% досліджуваних спеціальності «Психологія», середні – у 37,93% досліджуваних, низькі – у 24,14% досліджуваних.

За шкалою «Емоційність» високі показники виявлені у 34,48% досліджуваних спеціальності «Психологія», середні – у 55,17% досліджуваних, низькі – у 10,34% досліджуваних.

Серед студентів спеціальності «Початкова освіта» загальний показник оціночної тривожності знаходиться на високому рівні у 54,55% досліджуваних, на середньому рівні – у 40,91% досліджуваних, на низькому рівні – у 4,55% досліджуваних.

За шкалою «Занепокоєння» високі показники виявлені у 45,45% досліджуваних спеціальності «Початкова освіта», середні – у 40,91% досліджуваних, низькі – у 13,64% досліджуваних.

За шкалою «Емоційність» високі показники виявлені у 68,18% досліджуваних спеціальності «Початкова освіта», середні – у 22,73% досліджуваних, низькі – у 9,09% досліджуваних.

Отже, проаналізувавши отримані дані після використання методики «Оціночна тривожність Ч. Спілбергера», можна дійти висновку, що загальний показник оціночної тривожності, підшкал «Занепокоєння» та «Емоційність» нижчі у студентів спеціальності «Психологія», ніж у студентів спеціальності

«Початкова освіта». Це може бути пов'язано з тим, що студенти спеціальності «Психологія» частіше, ніж студенти спеціальності «Початкова освіта» обирають адаптивні копінг стратегії для подолання стресових ситуацій.

3.2 Результати статистичної перевірки достовірності отриманих результатів з використанням критерію Манна-Уїтні

Після проведення підрахунків по обраним методикам, наступним етапом нашого дослідження є проведення статистичної перевірки отриманих даних з використанням критерію Манна-Уїтні для виявлення особливостей стану психологічного стресу, оціночної тривожності та копінг стратегій студентів спеціальностей «Психологія» та «Початкова освіта».

Результати статистичної перевірки достовірності отриманих результатів з використанням критерію Манна-Уїтні

Шкали методик дослідження	Сума рангів студентів спеціальності «Психологія»	Сума рангів студентів спеціальності «Початкова освіта»	U	Z	p1 (спец. «Психологія»)	p2 (спец. «Початкова освіта»)
PSM-25: Інтегральний показник психічної напруженості (ППН)	671	655	265	-1,07900	0,280589	0,267414
Вирішення проблем	710	615,5	304,5	-0,33127	0,740440	0,738621
Когнітивне реструктурування	589	736,5	183,5	-2,62178	0,008748	0,008324
Вираз емоцій	698	628	292	-0,56789	0,570107	0,568678
Соціальний контакт	614	711,5	208,5	-2,14853	0,031672	0,030724
Уникнення проблем	627,5	698,5	221,5	-1,90244	0,057114	0,055655
Прийняття бажаного за дійсне	678	648	272	-0,94649	0,343899	0,342124
Самокритика	666	659,5	260,5	-1,16418	0,244351	0,242756
Соціальне уникнення	847,5	478,5	202,5	2,26211	0,023691	0,022896
Шк. II пор Адапт. К. сфокус. на пробл.	637	688,5	231,5	-1,71315	0,086687	0,085916
Адапт. К. сфокус. на ем.	649	677	243	-1,49545	0,134797	0,134082
Неадапт. К. сфокус. на пробл.	645	681	239	-1,57117	0,116143	0,115466
Неадапт. К. сфокус. на ем.	778	548	272	0,94649	0,343899	0,343189

Взаємодія зі стресором	632,5	693,5	226,5	-1,80780	0,070639	0,070334
Уникнення стресору	707,5	618,5	301,5	-0,38806	0,697971	0,697731
Заг. показник оцін. тривожн	641	685	235	-1,64689	0,099581	0,099474
Підшкала Занепокоєння	687	639	281	-0,77612	0,437678	0,436794
Підшкала Емоційність	611	715	205	-2,21479	0,026775	0,026346

Як випливає з отриманих нами результатів, студенти спеціальності «Психологія» частіше користуються копінг-стратегіями «Когнітивне реструктурування», «Соціальний контакт», «Соціальне уникнення», також у них вищі показники шкали «Емоційність» в Опитувальнику оціночної тривожності Ч. Спілбергера.

3.3 Кореляційний аналіз отриманих результатів

Для вияву взаємозв'язку між досліджуваними нами параметрами особливостей копінг стратегій, психологічного стресу та оціночної тривожності у нас було проведено кореляційне дослідження, яке дало наступні результати:

Дані кореляції, отримані по обраній вибірці

Пари корелюючих ознак	Коефіцієнт кореляційного зв'язку
Інтегральний показник психічної напруженості – Уникнення проблем	(прямий кореляційний зв'язок) 0,458653
Інтегральний показник психічної напруженості – Прийняття бажаного за дійсне	(прямий кореляційний зв'язок) 0,350240
Інтегральний показник психічної напруженості – Самокритика	(прямий кореляційний зв'язок) 0,431032
Інтегральний показник психічної напруженості – Негативний копінг, сфокусований на проблемі	(прямий кореляційний зв'язок) 0,446475
Інтегральний показник психічної напруженості – Негативний копінг, сфокусований на емоціях	(прямий кореляційний зв'язок) 0,387871
Інтегральний показник психічної напруженості – Уникнення стресору	(прямий кореляційний зв'язок) 0,459308
Інтегральний показник психічної напруженості – Загальний показник оціночної тривожності	(прямий кореляційний зв'язок) 0,643278

Інтегральний показник психічної напруженості – Підшкала Занепокоєння	(прямий кореляційний зв'язок) 0,517195
Інтегральний показник психічної напруженості – Підшкала Емоційність	(прямий кореляційний зв'язок) 0,627481
Когнітивне реструктурування – Вирішення проблем	(прямий кореляційний зв'язок) 0,562707
Когнітивне реструктурування – Вираз емоцій	(прямий кореляційний зв'язок) 0,466600
Когнітивне реструктурування – Соціальний контакт	(прямий кореляційний зв'язок) 0,493531
Когнітивне реструктурування – Соціальне уникнення	(зворотний кореляційний зв'язок) -0,329921
Когнітивне реструктурування – Адаптивний копінг, сфокусований на проблемі	(прямий кореляційний зв'язок) 0,892611
Когнітивне реструктурування – Адаптивний копінг, сфокусований на емоціях	(прямий кореляційний зв'язок) 0,518951
Когнітивне реструктурування – Взаємодія зі стресором	(прямий кореляційний зв'язок) 0,773546
Вираз емоцій – Соціальний контакт	(прямий кореляційний зв'язок) 0,625646

Вираз емоцій – Адаптивний копінг, сфокусований на проблемі	(прямий кореляційний зв'язок) 0,392611
Вираз емоцій – Адаптивний копінг, сфокусований на емоціях	(прямий кореляційний зв'язок) 0,882452
Вираз емоцій – Взаємодія зі стресором	(прямий кореляційний зв'язок) 0,780152
Соціальний контакт – Вирішення проблем	(прямий кореляційний зв'язок) 0,377151
Соціальний контакт – Адаптивний копінг, сфокусований на проблемі	(прямий кореляційний зв'язок) 0,482201
Соціальний контакт- Адаптивний копінг, сфокусований на емоціях	(прямий кореляційний зв'язок) 0,904091
Соціальний контакт – Взаємодія зі стресором	(прямий кореляційний зв'язок) 0,841143
Уникнення проблем – Інтегральний показник психічної напруги	(прямий кореляційний зв'язок) 0,458653
Уникнення проблем – Прийняття бажаного за дійсне	(прямий кореляційний зв'язок) 0,739848
Уникнення проблем - Самокритика	(прямий кореляційний зв'язок) 0,616453
Уникнення проблем – Соціальне уникнення	(прямий кореляційний зв'язок) 0,486895

Уникнення проблем – Неадаптивний копінг, сфокусований на проблемі	(прямий кореляційний зв'язок) 0,927182
Уникнення проблем – Неадаптивний копінг, сфокусований на емоціях	(прямий кореляційний зв'язок) 0,624895
Уникнення проблем – Уникнення стресору	(прямий кореляційний зв'язок) 0,850067
Уникнення проблем – Загальний показник оціночної тривожності	(прямий кореляційний зв'язок) 0,606006
Уникнення проблем – Підшкала Занепокоєння	(прямий кореляційний зв'язок) 0,516502
Уникнення проблем – Підшкала Емоційність	(прямий кореляційний зв'язок) 0,616504
Прийняття бажаного за дійсне – Інтегральний показник психічної напруги	(прямий кореляційний зв'язок) 0,350240
Прийняття бажаного за дійсне – Уникнення проблем	(прямий кореляційний зв'язок) 0,739848
Прийняття бажаного за дійсне - Самокритика	(прямий кореляційний зв'язок) 0,585523
Прийняття бажаного за дійсне – Соціальне уникнення	(прямий кореляційний зв'язок) 0,481856

Прийняття бажаного за дійсне – Неадаптивний копінг, сфокусований на проблемі	(прямий кореляційний зв'язок) 0,932138
Прийняття бажаного за дійсне – Неадаптивний копінг, сфокусований на емоціях	(прямий кореляційний зв'язок) 0,636142
Прийняття бажаного за дійсне – Уникнення стресору	(прямий кореляційний зв'язок) 0,855416
Прийняття бажаного за дійсне – Загальний показник оціночної тривожності	(прямий кореляційний зв'язок) 0,407712
Прийняття бажаного за дійсне – Підшкала Занепокоєння	(прямий кореляційний зв'язок) 0,366756
Прийняття бажаного за дійсне – Підшкала Емоційність	(прямий кореляційний зв'язок) 0,404482
Самокритика – Неадаптивний копінг, сфокусований на проблемі	(прямий кореляційний зв'язок) 0,644205
Самокритика – Неадаптивний копінг, сфокусований на емоціях	(прямий кореляційний зв'язок) 0,785888
Самокритика – Уникнення стресору	(прямий кореляційний зв'язок) 0,779050
Самокритика – Загальний показник оціночної тривожності	(прямий кореляційний зв'язок) 0,555218

Самокритика – Підшкала Занепокоєння	(прямий кореляційний зв'язок) 0,516013
Самокритика – Підшкала Емоційність	(прямий кореляційний зв'язок) 0,490052
Соціальне уникнення - Самокритика	(прямий кореляційний зв'язок) 0,436734
Соціальне уникнення – Адаптивний копінг, сфокусований на проблемі	(зворотний кореляційний зв'язок) -0,304571
Соціальне уникнення – Неадаптивний копінг, сфокусований на проблемі	(прямий кореляційний зв'язок) 0,522881
Соціальне уникнення – Неадаптивний копінг, сфокусований на емоціях	(прямий кореляційний зв'язок) 0,883446
Соціальне уникнення – Уникнення стресору	(прямий кореляційний зв'язок) 0,761020
Соціальне уникнення – Підшкала Занепокоєння	(прямий кореляційний зв'язок) 0,282342
Адаптивний копінг, сфокусований на проблемі – Вирішення проблем	(прямий кореляційний зв'язок) 0,861389
Адаптивний копінг, сфокусований на проблемі – Когнітивне реструктурування	(прямий кореляційний зв'язок) 0,892611

Адаптивний копінг, сфокусований на проблемі – Вираз емоцій	(прямий кореляційний зв'язок) 0,392611
Адаптивний копінг, сфокусований на проблемі – Соціальний контакт	(прямий кореляційний зв'язок) 0,482201
Адаптивний копінг, сфокусований на проблемі – Соціальне уникнення	(прямий кореляційний зв'язок) -0,304571
Адаптивний копінг, сфокусований на проблемі – Адаптивний копінг, сфокусований на емоціях	(прямий кореляційний зв'язок) 0,459976
Адаптивний копінг, сфокусований на проблемі – Взаємодія зі стресором	(прямий кореляційний зв'язок) 0,774158
Адаптивний копінг, сфокусований на емоціях – Вирішення проблем	(прямий кореляційний зв'язок) 0,330568
Адаптивний копінг, сфокусований на емоціях – Когнітивне реструктурування	(прямий кореляційний зв'язок) 0,518951
Адаптивний копінг, сфокусований на емоціях – Вираз емоцій	(прямий кореляційний зв'язок) 0,882452
Адаптивний копінг, сфокусований на емоціях – Вираз емоцій	(прямий кореляційний зв'язок) 0,904091
Адаптивний копінг, сфокусований на емоціях – Вираз емоцій	(прямий кореляційний зв'язок) 0,896168

Неадаптивний копінг, сфокусований на проблемі – Неадаптивний копінг, сфокусований на емоціях	(прямий кореляційний зв'язок) 0,680340
Неадаптивний копінг, сфокусований на проблемі – Уникнення стресору	(прямий кореляційний зв'язок) 0,918151
Неадаптивний копінг, сфокусований на проблемі – Загальний показник оціночної тривожності	(прямий кореляційний зв'язок) 0,549860
Неадаптивний копінг, сфокусований на проблемі – Підшкала Занепокоєння	(прямий кореляційний зв'язок) 0,486885
Неадаптивний копінг, сфокусований на проблемі – Підшкала Емоційність	(прямий кореляційний зв'язок) 0,544496
Неадаптивний копінг, сфокусований на емоціях – Уникнення стресору	(прямий кореляційний зв'язок) 0,910359
Неадаптивний копінг, сфокусований на емоціях – Загальний показник оціночної тривожності	(прямий кореляційний зв'язок) 0,453934
Неадаптивний копінг, сфокусований на емоціях – Підшкала Занепокоєння	(прямий кореляційний зв'язок) 0,445448
Неадаптивний копінг, сфокусований на емоціях – Підшкала Емоційність	(прямий кореляційний зв'язок) 0,367303
Взаємодія зі стресором – Адаптивний копінг, сфокусований на емоціях	(прямий кореляційний зв'язок) 0,896168

Взаємодія зі стресором – Вирішення проблем	(прямий кореляційний зв'язок) 0,610884
Уникнення стресору – Загальний показник оціночної тривожності	(прямий кореляційний зв'язок) 0,548937
Уникнення стресору – Підшкала Занепокоєння	(прямий кореляційний зв'язок) 0,508667
Уникнення стресору – Підшкала Емоційність	(прямий кореляційний зв'язок) 0,502090
Загальний показник оціночної тривожності – Уникнення проблем	(прямий кореляційний зв'язок) 0,606006
Загальний показник оціночної тривожності – Підшкала Занепокоєння	(прямий кореляційний зв'язок) 0,908620
Загальний показник оціночної тривожності – Підшкала Емоційність	(прямий кореляційний зв'язок) 0,914326
Підшкала Занепокоєння – Підшкала Емоційність	(прямий кореляційний зв'язок) 0,699000

За результатами дослідження виявлені прямі кореляційні зв'язки між шкалою «Інтегральний показник психічної напруженості» і такими шкалами, як «Уникнення проблем», «Прийняття бажаного за дійсне», «Самокритика», «Негативний копінг, сфокусований на проблемі», «Негативний копінг, сфокусований на емоціях», «Уникнення стресору», «Загальний показник оціночної тривожності», «Підшкала Занепокоєння» та «Підшкала

Емоційність». Ці дані свідчать про те, що високий рівень психічної напруженості може впливати на копінг стратегії, які буде обирати особистість для подолання стресової ситуації.

Також виявлені прямі кореляційні зв'язки між шкалою «Когнітивне реструктурування» та такими шкалами, як: «Вирішення проблем», «Вираз емоцій», «Соціальний контакт», «Адаптивний копінг, сфокусований на проблемі», «Адаптивний копінг, сфокусований на емоціях», «Взаємодія зі стресором», та обернений кореляційний зв'язок між шкалою «Когнітивне реструктурування» та «Соціальне уникнення». Ці дані свідчать про те, що копінг стратегія «Когнітивне реструктурування» впливає на всі вищезазначені конструктивні копінг стратегії особистості. Обернений зв'язок означає, що чим рідше особистість користується копінг стратегією «Когнітивне реструктурування», тим вища імовірність у даної особистості до використання неадаптивної копінг стратегії «Соціальне уникнення».

Виявлені прямі кореляційні зв'язки між такою шкалою, як «Вираз емоцій» та шкалами «Соціальний контакт», «Адаптивний копінг, сфокусований на проблемі», «Адаптивний копінг, сфокусований на емоціях», та «Взаємодія зі стресором». Ці дані свідчать про те, що копінг стратегія «Вираз емоцій» є конструктивною, на рівні з іншими копінг стратегіями, з якими у даної шкали є кореляційні зв'язки.

Виявлені прямі кореляційні зв'язки між такою шкалою, як «Соціальний контакт» та шкалами «Вирішення проблем», «Адаптивний копінг, сфокусований на проблемі», «Адаптивний копінг, сфокусований на емоціях», «Взаємодія зі стресором».

Виявлені прямі кореляційні зв'язки між шкалою «Уникненням проблем» та такими шкалами, як «Інтегральний показник психічної напруги», «Прийняття бажаного за дійсне», «Самокритика», «Соціальне уникнення», «Неадаптивний копінг, сфокусований на проблемі», «Неадаптивний копінг, сфокусований на емоціях», «Уникнення стресору», «Загальний показник оціночної тривожності», «Підшкала Занепокоєння», «Підшкала Емоційність».

Ці дані свідчать про те, що дана копінг стратегія впливає на виникнення оціночної тривожності у студентів юнацького віку.

Виявлені прямі кореляційні зв'язки між шкалою «Прийняття бажаного за дійсне», та шкалами «Інтегральний показник психічної напруги», «Уникнення проблем», «Самокритика», «Соціальне уникнення», «Неадаптивний копінг, сфокусований на проблемі», «Неадаптивний копінг, сфокусований на емоціях», «Уникнення стресору», «Загальний показник оціночної тривожності», «Підшкала Занепокоєння», «Підшкала Емоційність».

Виявлені прямі кореляційні зв'язки між шкалою «Самокритика», та шкалами «Неадаптивний копінг, сфокусований на проблемі», «Неадаптивний копінг, сфокусований на емоціях», «Уникнення стресору», «Загальний показник оціночної тривожності», «Підшкала Занепокоєння», «Підшкала Емоційність».

Виявлені прямі кореляційні зв'язки між шкалою «Соціальне уникнення», та такими шкалами, як «Самокритика», «Неадаптивний копінг, сфокусований на проблемі», «Неадаптивний копінг, сфокусований на емоціях», «Уникнення стресору» та «Підшкала Занепокоєння». Виявлений також обернений кореляційний зв'язок між шкалою «Соціальне уникнення» і шкалою «Адаптивний копінг, сфокусований на проблемі».

Виявлені також прямі кореляційні зв'язки між шкалою «Адаптивний копінг, сфокусований на проблемі», та такими шкалами, як «Вирішення проблем», «Когнітивне реструктурування», «Вираз емоцій», «Соціальний контакт», «Соціальне уникнення», «Адаптивний копінг, сфокусований на емоціях», «Взаємодія зі стресором».

Виявлені прямі кореляційні зв'язки між шкалою «Адаптивний копінг, сфокусований на емоціях» та такими шкалами, як «Вирішення проблем», «Когнітивне реструктурування», «Вираз емоцій».

Дані кореляції у студентів спеціальності «Психологія»

Пари корелюючих ознак	Коефіцієнт кореляційного зв'язку
Когнітивне реструктурування – Вирішення проблем	(прямий кореляційний зв'язок) 0,457707
Соціальний контакт – Вираз емоцій	(прямий кореляційний зв'язок) 0,650969
Прийняття бажаного за дійсне – Уникнення проблем	(прямий кореляційний зв'язок) 0,706272
Самокритика – Уникнення проблем	(прямий кореляційний зв'язок) 0,505888
Самокритика – Прийняття бажаного за дійсне	(прямий кореляційний зв'язок) 0,442239
Соціальне уникнення – Уникнення проблем	(прямий кореляційний зв'язок) 0,592655
Соціальне уникнення – Прийняття бажаного за дійсне	(прямий кореляційний зв'язок) 0,692160
Соціальне уникнення – Самокритика	(прямий кореляційний зв'язок) 0,551663
Адаптивний копінг, сфокусований на проблемі – Вирішення проблем	(прямий кореляційний зв'язок) 0,817619
	(прямий кореляційний зв'язок) 0,866662

Адаптивний копінг, сфокусований на проблемі – Когнітивне реструктурування	
Адаптивний копінг, сфокусований на емоціях – Вираз емоцій	(прямий кореляційний зв'язок) 0,880132
Адаптивний копінг, сфокусований на емоціях – Соціальний контакт	(прямий кореляційний зв'язок) 0,919508
Неадаптивний копінг, сфокусований на проблемі – Уникнення проблем	(прямий кореляційний зв'язок) 0,894859
Неадаптивний копінг, сфокусований на проблемі – Прийняття бажаного за дійсне	(прямий кореляційний зв'язок) 0,942641
Неадаптивний копінг, сфокусований на проблемі - Самокритика	(прямий кореляційний зв'язок) 0,517357
Неадаптивний копінг, сфокусований на проблемі – Соціальне уникнення	(прямий кореляційний зв'язок) 0,729365
Неадаптивний копінг, сфокусований на емоціях – Уникнення проблем	(прямий кореляційний зв'язок) 0,612003
Неадаптивний копінг, сфокусований на емоціях – Прийняття бажаного за дійсне	(прямий кореляційний зв'язок) 0,644017
Неадаптивний копінг, сфокусований на емоціях – Самокритика	(прямий кореляційний зв'язок) 0,810470

Неадаптивний копінг, сфокусований на емоціях – Соціальне уникнення	(прямий кореляційний зв'язок) 0,923087
Неадаптивний копінг, сфокусований на емоціях – Негативний копінг, сфокусований на проблемі	(прямий кореляційний зв'язок) 0,704783
Взаємодія зі стресором – Вирішення проблеми	(прямий кореляційний зв'язок) 0,491431
Взаємодія зі стресором – Когнітивне реструктурування	(прямий кореляційний зв'язок) 0,673019
Взаємодія зі стресором – Вираз емоцій	(прямий кореляційний зв'язок) 0,762208
Взаємодія зі стресором – Соціальний контакт	(прямий кореляційний зв'язок) 0,810666
Взаємодія зі стресором – Адаптивний копінг, сфокусований на проблемі	(прямий кореляційний зв'язок) 0,671434
Взаємодія зі стресором – Адаптивний копінг, сфокусований на емоціях	(прямий кореляційний зв'язок) 0,852785
Уникнення стресору – Уникнення проблем	(прямий кореляційний зв'язок) 0,833329
Уникнення стресору – Прийняття бажаного за дійсне	(прямий кореляційний зв'язок) 0,845194
Уникнення стресору – Самокритика	(прямий кореляційний зв'язок)

	0,740995
Уникнення стресору – Соціальне уникнення	(прямий кореляційний зв'язок) 0,867654
Уникнення стресору – Неадаптивний копінг, сфокусований на проблему	(прямий кореляційний зв'язок) 0,919847
Уникнення стресору – Неадаптивний копінг, сфокусований на емоції	(прямий кореляційний зв'язок) 0,905161
Загальний показник оціночної тривожності – Загальний показник психічної напруженості	(прямий кореляційний зв'язок) 0,509928
Загальний показник оціночної тривожності – Уникнення проблем	(прямий кореляційний зв'язок) 0,417642
Загальний показник оціночної тривожності – Самокритика	(прямий кореляційний зв'язок) 0,508462
Загальний показник оціночної тривожності – Неадаптивний копінг, сфокусований на проблемі	(прямий кореляційний зв'язок) 0,390285
Загальний показник оціночної тривожності – Неадаптивний копінг, сфокусований на емоціях	(прямий кореляційний зв'язок) 0,450803
Загальний показник оціночної тривожності – Уникнення стресору	(прямий кореляційний зв'язок) 0,468138

Підшкала Занепокоєння – Інтегральний показник психічної напруженості	(прямий кореляційний зв'язок) 0,407836
Підшкала Занепокоєння – Уникнення проблем	(прямий кореляційний зв'язок) 0,387342
Підшкала Занепокоєння – Самокритика	(прямий кореляційний зв'язок) 0,456112
Підшкала Занепокоєння – Неадаптивний копінг, сфокусований на проблемі	(прямий кореляційний зв'язок) 0,389935
Підшкала Занепокоєння – Неадаптивний копінг, сфокусований на емоціях	(прямий кореляційний зв'язок) 0,420184
Підшкала Занепокоєння – Уникнення стресору	(прямий кореляційний зв'язок) 0,429769
Підшкала Занепокоєння – Загальний показник оціночної тривожності	(прямий кореляційний зв'язок) 0,905960
Підшкала Емоційність – Інтегральний показник психічного напруження	(прямий кореляційний зв'язок) 0,510394
Підшкала Емоційність – Уникнення проблем	(прямий кореляційний зв'язок) 0,423139
Підшкала Емоційність – Самокритика	(прямий кореляційний зв'язок) 0,417655

Підшкала Емоційність – Уникнення стресору	(прямий кореляційний зв'язок) 0,409430
Підшкала Емоційність – Загальний показник оціночної тривожності	(прямий кореляційний зв'язок) 0,887595
Підшкала Емоційність – Підшкала Занепокоєння	(прямий кореляційний зв'язок) 0,672587

Найбільш сильні зв'язки у кореляції групи студентів «Психологія» є наступними: «Соціальний контакт – Вираз емоцій», «Прийняття бажаного за дійсне – Уникнення проблем», «Соціальне уникнення – Прийняття бажаного за дійсне», «Адаптивний копінг, сфокусований на проблемі – Вирішення проблем», «Адаптивний копінг, сфокусований на проблемі – Когнітивне реструктурування», «Адаптивний копінг, сфокусований на емоціях – Вираз емоцій», «Адаптивний копінг, сфокусований на емоціях – Соціальний контакт», «Неадаптивний копінг, сфокусований на проблемі – Уникнення проблем», «Неадаптивний копінг, сфокусований на проблемі – Прийняття бажаного за дійсне», «Неадаптивний копінг, сфокусований на емоціях – Соціальне уникнення».

Дані кореляції у студентів спеціальності «Початкова освіта»

Пари корелюючих ознак	Коефіцієнт кореляційного зв'язку
Когнітивне реструктурування – Вирішення проблем	(прямий кореляційний зв'язок) 0,800911
Вираз емоцій – Вирішення проблем	(прямий кореляційний зв'язок) 0,471036
Вираз емоцій – Когнітивне реструктурування	(прямий кореляційний зв'язок) 0,734567
Соціальний контакт – Вирішення проблем	(прямий кореляційний зв'язок) 0,556821
Соціальний контакт – Когнітивне реструктурування	(прямий кореляційний зв'язок) 0,648315
Соціальний контакт – Вираз емоцій	(прямий кореляційний зв'язок) 0,650051
Уникнення проблем – Інтегральний показник психічної напруженості	(прямий кореляційний зв'язок) 0,718966
Прийняття бажаного за дійсне – Самокритика	(прямий кореляційний зв'язок) 0,636962
Прийняття бажаного за дійсне – Уникнення проблем	(прямий кореляційний зв'язок) 0,704671
Самокритика – Інтегральний показник психічної напруженості	(прямий кореляційний зв'язок) 0,548742

Самокритика – Уникнення проблем	(прямий кореляційний зв'язок) 0,708785
Самокритика – Прийняття бажаного за дійсне	(прямий кореляційний зв'язок) 0,759117
Соціальне уникнення – Соціальний контакт	(зворотний кореляційний зв'язок) -0,453203
Соціальне уникнення – Уникнення проблем	(прямий кореляційний зв'язок) 0,650189
Соціальне уникнення – Самокритика	(прямий кореляційний зв'язок) 0,468344
Адаптивний копінг, сфокусований на проблемі – Вирішення проблем	(прямий кореляційний зв'язок) 0,954156
Адаптивний копінг, сфокусований на проблемі – Когнітивне реструктурування	(прямий кореляційний зв'язок) 0,934308
Адаптивний копінг, сфокусований на проблемі – Вираз емоцій	(прямий кореляційний зв'язок) 0,654017
Адаптивний копінг, сфокусований на проблемі – Соціальний контакт	(прямий кореляційний зв'язок) 0,640990
Адаптивний копінг, сфокусований на емоціях – Вирішення проблем	(прямий кореляційний зв'язок) 0,583296
	(прямий кореляційний зв'язок) 0,761943

Адаптивний копінг, сфокусований на емоціях – Когнітивне реструктурування	
Адаптивний копінг, сфокусований на емоціях – Вираз емоцій	(прямий кореляційний зв'язок) 0,903933
Адаптивний копінг, сфокусований на емоціях – Соціальний контакт	(прямий кореляційний зв'язок) 0,886183
Адаптивний копінг, сфокусований на емоціях – Адаптивний копінг, сфокусований на проблемі	(прямий кореляційний зв'язок) 0,722057
Неадаптивний копінг, сфокусований на проблемі – Інтегральний показник психічної напруженості	(прямий кореляційний зв'язок) 0,737924
Неадаптивний копінг, сфокусований на проблемі – Інтегральний показник психічної напруженості	(прямий кореляційний зв'язок) 0,737924
Неадаптивний копінг, сфокусований на проблемі – Уникнення проблем	(прямий кореляційний зв'язок) 0,920014
Неадаптивний копінг, сфокусований на проблемі – Прийняття бажаного за дійсне	(прямий кореляційний зв'язок) 0,911348
Неадаптивний копінг, сфокусований на проблемі – Самокритика	(прямий кореляційний зв'язок) 0,776989
	(прямий кореляційний зв'язок)

Неадаптивний копінг, сфокусований на проблемі – Соціальне уникнення	0,534319
Неадаптивний копінг, сфокусований на емоціях – Інтегральний показник психічної напруженості	(прямий кореляційний зв'язок) 0,539929
Неадаптивний копінг, сфокусований на емоціях – Уникнення проблем	(прямий кореляційний зв'язок) 0,804213
Неадаптивний копінг, сфокусований на емоціях – Прийняття бажаного за дійсне	(прямий кореляційний зв'язок) 0,658942
Неадаптивний копінг, сфокусований на емоціях – Самокритика	(прямий кореляційний зв'язок) 0,857740
Неадаптивний копінг, сфокусований на емоціях – Соціальне уникнення	(прямий кореляційний зв'язок) 0,841695
Неадаптивний копінг, сфокусований на емоціях – Неадаптивний копінг, сфокусований на проблемі	(прямий кореляційний зв'язок) 0,765773
Взаємодія зі стресором – Когнітивне реструктурування	(прямий кореляційний зв'язок) 0,898820
Взаємодія зі стресором – Вираз емоцій	(прямий кореляційний зв'язок) 0,841332
Взаємодія зі стресором – Соціальний контакт	(прямий кореляційний зв'язок) 0,848114

Взаємодія зі стресором – Адаптивний копінг, сфокусований на проблемі	(прямий кореляційний зв'язок) 0,891483
Взаємодія зі стресором – Адаптивний копінг, сфокусований на емоціях	(прямий кореляційний зв'язок) 0,929794
Уникнення стресору – Інтегральний показник психічної напруженості	(прямий кореляційний зв'язок) 0,660438
Уникнення стресору – Уникнення проблем	(прямий кореляційний зв'язок) 0,909432
Уникнення стресору – Прийняття бажаного за дійсне	(прямий кореляційний зв'язок) 0,834721
Уникнення стресору – Самокритика	(прямий кореляційний зв'язок) 0,869097
Уникнення стресору – Соціальне уникнення	(прямий кореляційний зв'язок) 0,727465
Уникнення стресору – Неадаптивний копінг, сфокусований на проблемі	(прямий кореляційний зв'язок) 0,934973
Уникнення стресору – Неадаптивний копінг, сфокусований на емоціях	(прямий кореляційний зв'язок) 0,932805
Загальний показник оціночної тривожності – Інтегральний показник психічної напруженості	(прямий кореляційний зв'язок) 0,723404

Загальний показник оціночної тривожності – Уникнення проблем	(прямий кореляційний зв'язок) 0,793292
Загальний показник оціночної тривожності – Прийняття бажаного за дійсне	(прямий кореляційний зв'язок) 0,525673
Загальний показник оціночної тривожності – Самокритика	(прямий кореляційний зв'язок) 0,619502
Загальний показник оціночної тривожності – Соціальне уникнення	(прямий кореляційний зв'язок) 0,475986
Загальний показник оціночної тривожності – Неадаптивний копінг, сфокусований на проблемі	(прямий кореляційний зв'язок) 0,716520
Загальний показник оціночної тривожності – Неадаптивний копінг, сфокусований на емоціях	(прямий кореляційний зв'язок) 0,654361
Загальний показник оціночної тривожності – Уникнення стресору	(прямий кореляційний зв'язок) 0,711315
Підшкала Занепокоєння – Інтегральний показник психічної напруженості	(прямий кореляційний зв'язок) 0,581838
Підшкала Занепокоєння – Уникнення проблем	(прямий кореляційний зв'язок) 0,682493
Підшкала Занепокоєння – Прийняття бажаного за дійсне	(прямий кореляційний зв'язок) 0,422202

Підшкала Занепокоєння – Самокритика	(прямий кореляційний зв'язок) 0,586623
Підшкала Занепокоєння – Соціальне уникнення	(прямий кореляційний зв'язок) 0,429111
Підшкала Занепокоєння – Неадаптивний копінг, сфокусований на проблемі	(прямий кореляційний зв'язок) 0,608988
Підшкала Занепокоєння – Неадаптивний копінг, сфокусований на емоціях	(прямий кореляційний зв'язок) 0,593006
Підшкала Занепокоєння – Уникнення стресору	(прямий кореляційний зв'язок) 0,610657
Підшкала Занепокоєння – Загальний показник оціночної тривожності	(прямий кореляційний зв'язок) 0,927192
Підшкала Емоційність – Інтегральний показник психічної напруженості	(прямий кореляційний зв'язок) 0,735952
Підшкала Емоційність – Уникнення проблем	(прямий кореляційний зв'язок) 0,788100
Підшкала Емоційність – Прийняття бажаного за дійсне	(прямий кореляційний зв'язок) 0,543516
Підшкала Емоційність – Самокритика	(прямий кореляційний зв'язок) 0,520615

Підшкала Емоційність – Соціальне уникнення	(прямий кореляційний зв'язок) 0,437343
Підшкала Емоційність – Неадаптивний копінг, сфокусований на проблемі	(прямий кореляційний зв'язок) 0,713115
Підшкала Емоційність – Неадаптивний копінг, сфокусований на емоціях	(прямий кореляційний зв'язок) 0,581949
Підшкала Емоційність – Уникнення стресору	(прямий кореляційний зв'язок) 0,676233
Підшкала Емоційність – Загальний показник оціночної тривожності	(прямий кореляційний зв'язок) 0,946721
Підшкала Емоційність – Підшкала Занепокоєння	(прямий кореляційний зв'язок) 0,812280

Найбільш сильні зв'язки у кореляції групи студентів «Початкова освіта» є наступними: «Уникнення проблем – Інтегральний показник психічної напруженості», «Адаптивний копінг, сфокусований на проблемі – Когнітивне реструктурування», «Адаптивний копінг, сфокусований на емоціях – Вираз емоцій», «Неадаптивний копінг, сфокусований на проблемі – Уникнення проблем», «Неадаптивний копінг, сфокусований на проблемі – Прийняття бажаного за дійсне», «Неадаптивний копінг, сфокусований на проблемі – Самокритика», «Взаємодія зі стресором – Когнітивне реструктурування», «Уникнення стресору – Неадаптивний копінг, сфокусований на проблемі».

3.4 Рекомендації по зниженню екзаменаційної тривожності для осіб юнацького віку

Екзаменаційна тривожність – це тип тривожності, при якому страх невдачі сприяє появі симптомів, які заважають вашій здатності добре концентрувати увагу на іспиті. Перед іспитом будь-хто може відчувати невелику тривогу. Якщо ви відчуваєте серйозне занепокоєння, у вас можуть виникнути такі фізичні симптоми, як головний біль, нудота, діарея, задишка та запаморочення.

Почуття гніву, страху та безпорадності також є симптомами тривоги під час інтелектуального випробування, як і негативне мислення та порівняння себе з іншими. Якщо ви відчуваєте тривогу перед інтелектуальним випробуванням, ви можете застосувати ряд стратегій подолання проблеми. Нижче наведено 10 порад, які допоможуть вам впоратися з екзаменаційною тривожністю.

- Навчіться ефективно вчитися. Ваш навчальний заклад може запропонувати курси з вивчення навичок ефективного навчання або інші ресурси, які допоможуть вам вивчити методи навчання та стратегії складання тестів. Ви відчуєте себе більш спокійно, якщо систематично вивчатимете і практикуєте матеріал, який буде на іспиті або контрольній.
- Приділяйте час навчанню зранку і в однакових місцях. Набагато краще вчитися потроху з часом, ніж відразу намагатися вивчити великий об'єм навчального матеріалу. Крім того, навчаючись в окремо виділеному для навчання місці або подібних місцях до того, де ви будете складаєте тестування, ви можете згадати потрібну інформацію під час тестування.
- Встановіть послідовну процедуру попереднього тестування. Дізнайтеся, що підходить саме вам, і виконуйте ті самі дії, які підходять вам, щоразу, коли готуетесь до тесту. Це зменшить ваш рівень стресу та допоможе переконатися, що ви добре підготовлені.
- Поговоріть зі своїм викладачем. Переконайтеся, що ви розумієте, що буде на кожному тестуванні, і знаєте, як підготуватися. Крім того,

повідомте викладачу, що ви відчуваєте тривогу під час проходження тестів. Він чи вона можуть мати поради, які допоможуть вам досягти успіху.

- Ознайомтеся із техніками релаксації. Щоб допомогти вам залишатися спокійним і впевненим безпосередньо перед і під час тесту або іспиту, виконуйте прийоми розслаблення, наприклад глибоке дихання, розслаблення м'язів по черзі або заплющення очей і уявлення позитивного результату.

- Не забувайте їсти і пити. Ваш мозок потребує палива для роботи. Їжте в день іспиту і пийте багато води. Уникайте солодких напоїв, таких як газувана вода, яка може призвести до підвищення рівня цукру в крові, а потім його зниження, або напоїв з кофеїном, таких як енергетичні напої або кава, які можуть підвищити тривожність.

- Займайтеся спортом. Регулярні фізичні вправи та вправи в день іспиту можуть зняти напругу перед іспитом.

- Висипайтесь. Сон безпосередньо пов'язаний з успішністю. Підлітки та юнаки особливо потребують регулярного міцного сну. Але і дорослим для оптимальної роботи необхідний повноцінний сон.

- Заплануйте собі винагороду після тесту. Знайдіть час, щоб розслабитися і привести до ладу свої почуття. Не зациклюйтеся на помилках, які ви могли зробити, і не переживайте про те, як ви виконали тестування. Коли це можливо, дайте собі перерву, перш ніж починати готуватися до іншого тестування.

- Не ігноруйте проблеми з навчанням, які виникли через певні розлади. Тривожність при тестуванні може значно зменшитися, якщо приділити увагу основному захворюванню, яке заважає здатності вчитися, зосереджуватись або концентрувати увагу, наприклад, розлад дефіциту уваги/гіперактивності (РДУГ) або дислексія. У багатьох випадках учень або студент, у якого діагностовано порушення навчання, має право на допомогу при складанні тесту, наприклад на додатковий час для виконання тесту, тестування в кімнаті, яка не відволікає вас, або читання питань вголос.

- Зверніться до психолога або психотерапевта, якщо необхідно.

Консультація у психолога або іншого фахівця із психічного здоров'я може допомогти вам справитися з почуттями, думками та поведінкою, які викликають або посилюють тривогу. Запитайте, чи є у вашому навчальному закладі консультаційні послуги, або запитайте, чи пропонує ваш роботодавець консультації через програму допомоги працівникам.

ВИСНОВКИ

1. Юнацький вік – це період активного розвитку особистості. Молоді люди намагаються сформувати моральні цінності та вибудувати внутрішню позицію стосовно самих себе, близьких, однолітків та інших людей. Але слід зазначити, що у цьому віці помічається і певна стійкість стосовно вибору майбутньої професійної діяльності, до усвідомленого прийняття рішення, як задовольнити свої особисті потреби. Таким чином, юнацький вік є одним з важливих етапів в онтогенезі особистості, оскільки особистісні властивості та якості, що сформувалися у юнацькому віці, впливають на все подальше життя юнаків та дівчат юнацького віку.
2. Стресовий стан у ситуації інтелектуальних випробувань викликається більшою мірою ставленням до ситуації, ніж об'єктивними факторами ситуації, і виникає у деяких випадках задовго до початку дії стресора. Студент реагує на іспити відповідно до своєї когнітивної інтерпретації зовнішніх стимулів. Когнітивна інтерпретація зовнішніх стимулів залежить від таких параметрів, як особистісні особливості, соціальний статус, соціально-рольова поведінка студентів, порушенням режиму відпочинку та сну, емоційними переживаннями. Зростання напруги проявляється суб'єктивно – у переживаннях занепокоєння, тривожності, дратівливості, напруженості, появі пригніченого стану.
3. Останнім часом дедалі більшої актуальності набуває вивчення «копінг-стратегій» як важливого усвідомлюваного механізму регуляції поведінки та діяльності людини. Позначення способів протидії стресу у дослідників одержало свій відбиток у понятті «копінг», у значенні «успішно впоратися, долати». Для позначення сукупності способів (когнітивних та поведінкових), що вживаються індивідом з метою ослаблення впливу стресу, Р. Лазарус та С. Фолкман запровадили поняття «копінг». Копінг дозволяє послабити стресовий вплив ситуації

та, таким чином, зберегти психічне та фізичне здоров'я людини. У сучасній психології поняття "копінг" включено в структуру заходів, які виконуються з метою подолання стресу і перекладається як «психологічне подолання», що включає набір способів та прийомів подолання дезадаптації та стресових станів.

4. Більшість дослідників спираються на концепцію двох стратегій поведінки подолання, запропонованих Р. Лазарус і С. Фолкманом: копінг, орієнтований на проблему, і копінг, сфокусований на емоціях. Перший тип подолання пов'язаний з раціональним аналізом проблеми і проявляється у самостійному аналізі того, що сталося, у зверненні за допомогою до інших людей (мобілізація ресурсів поведінки). Копінг, сфокусований на емоціях, проявляється у мобілізації ресурсів регулювання емоційних переживань. Зусилля, спрямовані на регулювання емоційних переживань, можуть мати різні форми: відволікання від негативних емоцій, дистанціювання від проблеми, орієнтація на позитивні аспекти ситуації та ін.
5. Як впливає з отриманих нами результатів, студенти спеціальності «Психологія» частіше користуються копінг-стратегіями «Когнітивне реструктурування», «Соціальний контакт», також у них вищі показники шкали «Емоційність» в Опитувальнику оціночної тривожності Ч. Спілбергера.
6. Комплексне вивчення поведінки студентів у ситуації інтелектуальних випробувань, що включає визначення особистісних особливостей студентів і обраних ними стратегій подолання, допоможуть у виробленні рекомендацій щодо керування власним психічним станом, набуті навичок та вмінь, пов'язаних зі зниженням неприємних емоційних переживань під час іспитів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Berg C.A., Meegan S. P., & Deviney P.P. A social-contextual model of coping with everyday problems across the lifespan. *International Journal of Behavioral Development*. 1998. № 22 (2). P. 231—237.
2. Bzuneck Jose Aloyseo. Ansiedade e desempenho numa prova de matematica: um estudo com adolescents. *Semina*. 1991. No 3.
3. Celik I. Mediator Role of Metacognitive Awareness in the Relationship between Educational Stress and School Burnout among Adolescents. *Journal of Education and Future year*. 2017. № 11. P. 159-175.
4. Compas B. E. An agenda for coping research and theory: basic and applied developmental issues. *International Journal of Behavioral Development*. 1998. № 22 (2). P. 231—237.
5. Frydenberg E. Beyond Coping. Meeting goals, visions and challenges. Oxford : Oxford University Press, 2002. 272 p.
6. Frydenberg E., & Lewis R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? *American Educational Research Journal*. 2000. Vol. 37, № 3. P. 727—745.
7. Frydenberg, E. Learning to Cope: Developing as a Person in Complex Societies. Oxford: Oxford University Press, 1999. 360 p.
8. Kaplan S. Meditation, restoration, and the management of mental fatigue. *Environment and Behavior*. 2001. № 33. P. 480-506
9. Koplik E.K. et al. The Relationship of Mother-Child Coping Styles and Mother's Presence of Children's Response to Dental Stress. *The Journal of Psychology*. 1992. № 126 (1). P. 79—92.
10. Lazarus, R.S. Emotion and Adaptation. New York : Oxford University Press, 1991.
11. Lopez, D. F., & Little, T. D. Children's action-control beliefs and emotional regulation in the social domain. *Developmental Psychology*. 1996. № 32. P. 299 – 312.

12. Losoya S., Eisenberg N., Fabes R. A. Developmental Issues in the Study of Coping. *International Journal of Behavioral Development*. 1998. June (vol. 22, № 2). p. 287—313.
13. Moos R., Schaefer J. Life Transitions and Crises. Coping with Life Crises. 1986. P. 3 – 28.
14. Murff S. The impact of stress on academic success in college students. *The ABNF journal*. 2005. Vol. 16. № 5. P. 102-104.
15. Pearlin L., Schooler C. The Structure of Coping. *Journal of Health and Social Behavior*. 1978. Vol. 19, № 1. P. 2 – 8.
16. Selye H. The stress of life. N. Y., 1956
17. Skinner E., Edge K. Reflections on Coping and Development across the lifespan. *International Journal of Behavioral Development*. 1998. № 22 (2). P. 231—237.
18. Vitaliano P.P. et al. Coping Profiles Associated With Psychiatric, Physical Health, Work and Family Problems. *Health Psychology*. 1990. № 9 (3). P. 348—376.
19. Акутина С. П., Киселева Е. В. Стресс у студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия. Молодой учёный. 2017. № 6. С. 417-419
20. Амбалова С.А. Личность и ее приобщение к социальному миру. *Азимут научных исследований: педагогика и психология*. 2016. Т. 5. №1 (14). С. 9-11
21. Анисимова Ю.Н., Каменева Г.Н. Духовнонравственное воспитание – актуальная проблема. *Балтийский гуманитарный журнал*. 2016. Т. 5. №3 (16). С. 207-210.
22. Анисимова Ю.Н., Каменева Г.Н. Психологические особенности трудолюбия у юношей и девушек подросткового и юношеского возрастов. *Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика*. 2010. № 2. С. 27-31.

23. Аскерова Г.Г.К. Взаимосвязь коммуникативных, организаторских способностей и тревожности личности у юношей и девушек. *Вестник Саратовского областного института развития образования*. 2015. № 3. С. 72-77.
24. Барбелко Н.С. Межкультурная коммуникация как средство воспитания межкультурной толерантности. *Карельский научный журнал*. 2013. № 1. С. 8-11.
25. Бейлина Н.С. Формы и методы организации воспитательной деятельности вуза по реализации компетентностного подхода *Балтийский гуманитарный журнал*. 2017. Т. 6. №2 (19). С. 84-87.
26. Бекоева М.И. Основные направления профориентационной деятельности в современной общеобразовательной школе. *Балтийский гуманитарный журнал*. 2016. Т. 5. № 4 (17). С. 159-162.
27. Белова Е. А. Изучение учебного стресса современных старшеклассников как препятствия на пути их развития. *Научный поиск*. 2013. № 6. С. 22-25
28. Василюк Ф. Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. М. : Издательство Московского университета, 1984. 200 с.
29. Гапонова Г.И., Попова Д.П. Юношеский возраст: планирование будущего и актуализация жизненных стратегий. *Чрезвычайные ситуации: промышленная и экологическая безопасность*. 2017. №29 (1). С. 71-76.
30. Гапонова С. А. Функциональные психические состояния студентов в образовательном пространстве высшей школы: моногр. Н. Новгород, 2004.
31. Кокун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія. К. : Інформ-аналіт. агенство. 2012. 200 с.
32. Кон И.С. Психология ранней юности. М.: Просвещение, 1989. 256 с

- 33.Крюкова Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения.
Психологический журнал. 2008. Т. 29. №2. С 88-95.
- 34.Кузьмина Е. И. Исследование детерминант свободы – несвободы от фрустрации. *Вопросы психологии*. 1997. № 4. С. 86 – 94.
- 35.Кучина З.Б. Совладание с экзаменационным стрессом у студентов вуза (на примере Интернет-экзамена). *Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Сер. Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика*. 2009. т. 15. № 4. С. 225-232.
- 36.Ливехуд Б. Кризисы жизни – шансы жизни. Развитие человека между детством и старостью. Калуга : Духовное познание, 1994. 224 с.
- 37.Малиева З.К. Применение имитационных образовательных технологий в процессе профилактики и коррекции морального отчуждения студентов. *Балтийский гуманитарный журнал*. 2016. Т. 5. №4 (17). С. 255-257.
- 38.Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога. М. : Эксмо, 2004. 896 с.
- 39.Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями.
Журнал социологии и социальной антропологии. 1998. т. 1. № 2.
- 40.Нартова-Бочавер С. К. «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности. *Психологический журнал*, 1997. т. 18, № 5.
- 41.Никольская И. М., Грановская Р. М. Психологическая защита у детей. Санкт – Петербург : Речь. 2000. С. 70.
- 42.Никольская И. М., Грановская Р. М. Психологическая защита у детей. Санкт – Петербург : Речь, 2000. С. 71.
- 43.Овчаренко Р. В. Справочная книга школьного психолога. М., 1993.
- 44.Пасынкова Н. Б. Связь уровня тревожности подростков с эффективностью их интеллектуальной деятельности. *Психологический журнал*. 1996. № 1. с. 169–174.

- 45.Петровский А.В. Психология и время. Санкт – Петербург : Питер, 2006. 340 с.
- 46.Психологические и психофизиологические особенности студентов: под ред. Н. М. Пейсахова. Казань, 1977. 295 с.
- 47.Ротенберг В. С., Бондаренко С. М. Мозг. Обучение. Здоровье: кн. для учителя. М., 1989.
- 48.Стец В.И. Толерантность как интегральное качество личности подросткового возраста. *Карельский научный журнал*. 2015. № 1 (10). С. 20-23.
- 49.Тукина Л. В., Хазова С. А.Трудные жизненные ситуации глазами старшеклассников. Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие : материалы IV Междунар. науч. конф. 2016. Т. 1. С. 395-398.
- 50.Фомина Н.И., Бажин А.С. Юношеский возраст как сензитивный период развития ответственности. *Студент. Аспирант. Исследователь*. 2015. №4 (4). С. 129-139.
- 51.Хазова С. А. Психология совладающего поведения : материалы Межд. научно-практ. конф. отв. ред. Е. А. Сергиенко, Т. Л. Крюкова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2007. С. 121—124
- 52.Холмогорова А.Б., Клименкова Е.Н. Общение в интернете и эмпатия в подростковом и юношеском возрастах. *Психолого-педагогические исследования*. 2016. Т. 8. №4. С. 129-141.
- 53.Хуторная М.Л. Модель развития стрессоустойчивости студентов в условиях интеллектуальных испытаний. *Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки*. 2009. №. 5 (75). С. 197-200.
- 54.Щербатых Ю.В. Экзаменационный стресс (диагностика, течение и коррекция). Воронеж: ИАН, 2000. 120 с.

- 55.Эриксон Э.Г. Жизненный цикл: Эпигенез идентичности. Теории личности в западноевропейской и американской психологии. Хрестоматия по психологии личности. Самара: Бахрах, 1996.
- 56.Якобсон С.Г. Становление психологических механизмов этической регуляции поведения. Психология формирования и развития личности: под ред. Л.И.Анцыферовой. М. 1981.

ДОДАТКИ

Додаток А

Прошу взяти участь у нашому дослідженні, яке спрямоване на визначення вашого актуального стану, який у вас був під час проходження ЗНО. Конфіденційність результатів даного дослідження забезпечена (результати не будуть розголошуватися нікому). Дякую за вашу участь у дослідженні та щирі відповіді!

1. Ваш вік:
2. Ваша стать:
 - ☐ Чоловіча
 - ☐ Жіноча
3. Номер академічної групи
4. Номер та назва навчального закладу, який ви закінчили до вступу в університет:
5. Хто вас спонукав до обраної вами професії?
 - ☐ Батьки
 - ☐ Друзі
 - ☐ Обрали професію самостійно
6. Чи підтримують близькі ваш вибір професії?
 - ☐ Так
 - ☐ Переважно так
 - ☐ Ні
7. Чи довіряєте Ви системі зовнішнього незалежного оцінювання?
 - ☐ Цілком довіряю
 - ☐ Скоріше, що довіряю
 - ☐ Скоріше, що не довіряю
 - ☐ Взагалі не довіряю
 - ☐ Важко сказати

8. Що для вас було визначальним при обранні предметів для складання зовнішнього незалежного оцінювання?
9. Хто готував Вас до зовнішнього незалежного оцінювання? (ви можете обрати декілька варіантів відповіді)
- ☐ Шкільний вчитель на уроках
 - ☐ Вчитель іншої школи/інший вчитель з Вашої школи поза уроками
 - ☐ Батьки
 - ☐ Самостійна підготовка
 - ☐ Викладач ЗВО
10. Послугами репетитора з яких предметів Ви користувалися протягом двох останніх років? (ви можете обрати кілька варіантів відповідей)
- ☐ Українська мова та література
 - ☐ Англійська мова
 - ☐ Історія України
 - ☐ Фізика
 - ☐ Математика
 - ☐ Біологія
 - ☐ Хімія
 - ☐ Географія
11. З чим були пов'язані для вас труднощі при підготовці до зовнішнього незалежного оцінювання?
12. Чи цікавилися ви результатами зовнішнього незалежного оцінювання абітурієнтів минулих років на обраній вами спеціальності?
- ☐ Так
 - ☐ Ні
13. Скільки часу Ви займалися з репетитором?
- ☐ Рік і більше
 - ☐ Більше півроку
 - ☐ 1-6 місяців
 - ☐ Менше місяця

14. Чи були для Вас складними завдання з предметів на зовнішнє незалежне оцінювання?
- ☐ Легкі
 - ☐ Середні за складністю
 - ☐ Складні
 - ☐ Дуже складні
15. Які труднощі ви відчули при складанні зовнішнього незалежного оцінювання?
16. На вашу думку, чи повинно зовнішнє незалежне оцінювання залишатися основним критерієм для вступу до закладів вищої освіти?
- ☐ Так, повинно
 - ☐ Ні, краще повернутися до іспитів у ЗВО
 - ☐ Важко сказати

ДОДАТОК Б

Шкала психологічного стресу PSM-25

Інструкція: пропонується ряд тверджень, що характеризують психічний стан. Оцініть, будь ласка, ваш стан за останній тиждень за допомогою 8-бальної шкали. Для цього на бланку опитувальника поруч з кожним твердженням обведіть число від 1 до 8, яке найбільш точно визначає ваші переживання. Тут немає неправильних або помилкових відповідей. Відповідайте якомога щире. Для виконання тесту буде потрібно приблизно п'ять хвилин.

Цифри від 1 до 8 означають частоту переживань:

1 - «ніколи»; 2 - «вкрай рідко»; 3 - «дуже рідко»; 4 - «рідко»; 5 - «іноді»; 6 - «часто»; 7 - «дуже часто»; 8 - «постійно (щодня)».

1	Стан напруженості і крайньої схвильованості (напруженості)	12345678
2	Відчуття клубка в горлі і / або сухості в роті	12345678
3	Я перевантажений (а) роботою. Мені зовсім не вистачає часу	12345678
4	Я поспіхом проковтую їжу або забуваю поїсти	12345678
5	Після роботи я не можу відключитися від думок про незавершені справи, проблеми, плани; я «застрягаю» на переживаннях робочих ситуацій і невирішених питань, обмірковую свої ідеї знову і знову	12345678
6	Я відчуваю себе самотнім (ой) і незрозумілим (ой)	12345678
7	Я страждаю від фізичного нездужання; у мене головний біль, напруженість м'язів ший, біль в спині, спазми в шлунку	12345678
8	Я поглинений (а) похмурими думками, змучений (а) тривожними станами	12345678
9	Мене раптово кидає то в жар, то в холод	12345678
10	Я забуваю про зустрічі або справах, які повинен зробити або вирішити	12345678

11	У мене часто псується настрій; я легко можу заплакати від образи або проявити агресію, лють	12345678
12	Я відчуваю себе втомленою людиною	12345678
13	У важких ситуаціях я міцно стискаю зуби (чи стискаю кулаки)	12345678
14	Я спокійний (на) і безтурботний (на) *	12345678
15	Мені важко дихати і / або у мене раптово перехоплює подих	12345678
16	Я маю проблеми з травленням і з кишечником (болі, кольки, розлади або запори)	12345678
17	Я схвилюваний (а), стурбований (а), збуджений (а)	12345678
18	Я легко лякаюся; шум або шурхіт змушують мене здригатися	12345678
19	Мені необхідно більш ніж півгодини для того, щоб заснути	12345678
20	Я збитий (а) з пантелику; мої думки сплутані; мені не вистачає зосередженості і я не можу сконцентрувати увагу	12345678
21	У мене втомлений вигляд; мішки або кола під очима	12345678
22	Я відчуваю тяжкість на своїх плечах	12345678
23	Я стривожений (а), мені необхідно постійно рухатися; я не можу стояти або сидіти на одному місці	12345678
24	Мені важко контролювати свої вчинки, емоції, настрій або жести	12345678
25	Я відчуваю напруженість *	12345678

ДОДАТОК В

Опитувальник копінг-стратегій: скорочена форма (Coping Strategies Inventory Short-Form (CSI-SF)).

Інструкція. Всі люди реагують на стресові ситуації по-різному. Згадайте найбільш стресову ситуацію, що трапилась з Вами протягом останнього місяця. Уважно прочитайте кожне твердження і подумайте, як саме Ви справлялися з окресленою Вами стресовою ситуацією [3]. Оцініть кожне твердження за шкалою а) ніколи (0 балів), б) іноді (1 бал), в) нерідко (2 бали), г) часто (3 бали), е) дуже часто (4 бали).

Текст методики.

1. Я вирішував проблеми відповідно до ситуації.
2. Я намагався побачити позитивні сторони проблеми.
3. Я розповідав про свої почуття задля того, що зменшити стрес.
4. Я шукав когось, хто може вислухати.
5. Я повадився так, ніби нічого не сталося.
6. Я сподівався, що станеться диво.
7. Я зрозумів, що сам відповідальний за свої проблеми.
8. Я проводив багато часу на самоті.
9. Я розробив план дій та чітко слідував йому.
10. Я дивився на проблему із різних точок зору та намагався знайти кращий варіант її розв'язання.
11. Я давав вихід своїм емоціям.
12. Я говорив про свої відчуття.
13. Я намагався забути про проблему.
14. Я хотів щоб ситуація вирішилася якнайшвидше.
15. Я звинувачував себе.
16. Я уникав сім'ї та друзів.
17. Я не тікав від проблеми.

18. Я запитав себе про те, що мені насправді важливо і зрозумів, що все не так погано як спочатку здавалося.
19. Я відкрито виражав свої емоції.
20. Я розмовляв з близькою мені людиною.
21. Я не хотів багато думати про проблему.
22. Я хотів би щоб ця ситуація ніколи не трапилась.
23. Я критикував себе за те, що сталося.
24. Я уникав спілкування з людьми.
25. Я знав, що треба робити тому подвоїв свої зусилля по розв'язанню проблеми.
26. Я переконав себе, що все не так погано, як здається.
27. Я прийняв свої почуття і відпустив їх.
28. Я звернувся до родича за порадою.
29. Я уникав думок про ситуацію.
30. Я сподівався, що якщо зачекаю, то проблема вирішиться сама по собі.
31. В тому що сталося є моя провина і я це визнаю.
32. Я на деякий час усамотнився.

ДОДАТОК Г

Опитувальник оціночної тривожності Ч. Спілбергера.

Інструкція: Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і натисніть на кружечок під відповідною цифрою нижче залежно від того, як часто описані ситуації зустрічаються у вашому житті. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає. Будь ласка, дайте відповідь на кожен пункт.

1. Майже ніколи.

2. Іноді.

3. Часто.

4. Майже завжди.

1. Я відчуваю себе впевнено і розслаблено під час іспитів, контрольних і перевірних робіт

2. Під час іспитів я відчуваю хвилювання і занепокоєння

3. Думки про те, що я погано складаю іспит (вирішую контрольну роботу), заважають мені зосередитися на виконанні завдань

4. Під час іспитів я починаю замислюватися, чи закінчу я коли-небудь школу (ВНЗ)

5. Чим довше я працюю над виконанням перевірного завдання, тим більше я в ньому плутаюся

6. Я дуже нервую, коли виконую важливу контрольну або перевірочну роботу

7. Я дуже нервую перед іспитом, контрольною роботою, навіть якщо добре до них підготовлений
8. Я починаю турбуватися ще до того, як отримаю назад перевірену контрольну роботу
9. Під час іспитів, контрольних і перевірних робіт я дуже напружений
10. Поки я працюю над контрольною або перевіркою роботою, я думаю про можливий «провал»
11. Я впадаю в паніку, коли виконую важливі контрольні та перевірні роботи
12. Перед важливими іспитами мене охоплює сильне занепокоєння
13. Моє серце сильно б'ється під час важливих іспитів, контрольних та перевірних робіт
14. Мені легко зосередитися на виконанні перевірного завдання (при наданні відповіді на екзаменаційне питання)
15. На іспитах і контрольних роботах через невміння викинути сторонні думки з голови я забуваю те, що насправді добре знаю
16. Коли викладач раптово задає питання, я відчуваю себе розгубленим(ою) і не можу зібратися з думками
17. Думка про те, що мене оцінюють, заважає мені зосередитися і успішно скласти іспит (виконати контрольну роботу)
18. Чим важливіше іспит, тим гірше я його складаю
19. Взявши білет, я читаю питання і спочатку їх зовсім не розумію, лише перечитавши кілька разів, вникаю в їх сенс
20. Я боюся того, що на іспиті мені зададуть ще одне питання