УДК 159.923

1. Загальна психологія; психологія особистості

ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ

Шеленкова Н.Л., к. психол. н.,

доцент кафедри психології

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Статтю присвячено вивченню особливостей копінг-поведінки особистості в процесі адаптації студентів першого року навчання. Зазначається, що провідною характеристикою студента як суб'єкта навчальної діяльності є його соціально-психологічна адаптованість до умов навчання. В результаті емпіричного дослідження виявлені основні копінг-стратегії (стилі поведінки), а також досліджено індивідуальний стиль подолання стресу. Визначено, що найчастіше студентами першого курсу використовується неадаптивна поведінкова копінг-стратегія «відступ» та адаптивна емоційна копінг-стратегія «оптимізм».

Ключові слова: *адаптація, стрес, копінг-поведінка, копінг-стратегії.*

KOPING-STRATEGIJ_V_PROCESI_ADAPTACIYi **Література:**

1. Битюцкая Е.В. Опросник способов копинга : методическое пособие. – М.: ИИУ МГОУ, 2015. – 80 с.

2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.

3. Ляшин Я. Є. Копінг як вихід із ситуації конфлікту / Я. Є. Ляшин // Проблеми сучасної психології. – 2016. – Вип. 31. – С. 156-169.

4. Монина Г. Б., Раннала Н. В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». — СПб.: Речь, 2009. — 250 с.

5. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18, № 5. – С. 20-30.
6. Пельцман Л. Стрессовые состояния у людей, потерявших работу / Л. Пельцман // Психологический журнал. – 1992. – Т. 21, № 1. – С. 126-130.
7. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации / А.В. Либина. – М. : Эксмо, 2008. – 400 с.
8. Третякова І. С. Оптимізація навчально-виховного процесу як умова успішної адаптації студентів-першокурсників / І.С. Третякова, Н.О. Буряк // Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького: Збірник наукових праць. – 2011. – № 6. – С. 338-344.