

ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА ЛОКУС КОНТРОЛЮ У СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВ ПЕРШОГО КУРСУ

Новікова Жана Михайлівна¹

¹ Асистент кафедри теоретичної та практичної психології Національний університет «Львівська політехніка», м. Львів (Україна)
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-8061-6117>

UDC: 159.944.4-057.87-046.273

АНОТАЦІЯ

У статті розглянуто сучасні підходи щодо поняття копінг-стратегій та локус контролю. Виділено основні структурні компоненти копінг-стратегій, а саме: когнітивний, емоційний та поведінковий. Визначено, що основними копінг-стратегіями, які використовують особи є соціальна підтримка, професійна допомога, емоційне реагування, ігнорування та уникання проблем. За результатами дослідження І. Курсь, студенти найчастіше використовують стратегії уникання, конфронтація та прийняття відповідальності. Розглянуто та визначено базові функції копінг-стратегій – проблемно-орієнтований і емоційно-орієнтований. Встановлено та проаналізовано основні поняття, які включає копінг, а саме: копінг-поведінка, копінг-ресурс та копінг-стратегія. Доведено, що копінг-ресурсами особистості є адекватна самооцінка, мотивація досягнення успіху, низький рівень тривожності, а також вміння гнучко реагувати на зміни, упевненість у собі, здатність самостійно вирішувати життєві проблеми, конструктивно відстоювати власну думку, протистояти тиску інших, встановлювати і підтримувати соціальні контакти. Розглянуто роль таких комунікативних копінг ресурсів особистості, як емпатія та афіліація. Проаналізовані основні підходи щодо поняття локус контролю та виділені основні його типи: внутрішній (інтернальний), зовнішній (екстернальний) та амбернальний локус контролю. Доведено взаємозв'язок між копінг-стратегіями та локус контролем. Обґрунтовано важливість сформованості активних, конструктивних копінг-стратегій та суб'єктивного локус контролю у студентів першокурсників у період адаптації та входження у навчальних процес. У статті викладені результати емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення копінг-стратегій та суб'єктивного локус контролю студентів психологів першого курсу. Встановлено, що студенти першокурсники активно використовують такі копінг-стратегії, як прогнозування, прийняття рішення, корекція, самоконтроль. На середньому рівні використовуються знаходяться стратегії «критерії оцінки якості», «цілепокладання», «планування». За результатами емпіричного дослідження встановлено, що студенти першого курсу частіше застосовують суб'єктивний локус контроль у міжособистісних стосунках, ставлення до здоров'я та локус контроль у сфері досягнень. До середнього рівня використання належать локус контроль у сфері досягнень, у сфері невдач та у сфері сімейних стосунків.

Ключові слова: копінг-стратегії, локус контролю, студенти першого курсу, адаптація, прийняття рішення, самоконтроль, інтернальність, екстернальність.

Постановка проблеми в загальному вигляді.

Актуальність дослідження викликана необхідністю встановлення особливостей копінг-стратегій та локус контролю у студентів психологів першого курсу. Виходячи з того, що копінг-стратегії та суб'єктивний локус контроль стають важливими психологічними утвореннями, які допомагають студентам подолати стресові

ситуації, які виникають на першому кірсі навчання, а також для активної адаптації до нових соціальних умов та навчального навантаження. Саме для майбутніх психологів важливо мати адекватні копінг-стратегії та суб'єктивний локус контроль.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

У студентські роки вирішуються важливі зада-

Address for correspondence, e-mail: editpsychas@gmail.com
Copyright: © Zhanna Novikova

This is an Open Access journal, all articles are distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0) License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>), allowing third parties to copy and redistribute the material in any medium or format and to remix, transform, and build upon the material, provided the original work is properly cited and states its license.

чі: адаптація до нових умов навчання, студентської групи, становлення майбутнього спеціаліста. Високі навантаження, стреси, напружений темп життя активізує психічні розлади та захворювання.

Одним із способів подолання кризових ситуацій стають копінг-стратегії, які дозволяють суб'єктам долати стресові або складні життєві ситуації за допомогою усвідомлених дій, які пов'язані з особистісними особливостями людини та зовнішньої ситуації.

Спираючись на данні Т. Крюкової, І. Курусь (Курусь, 2019) виділяє копінг-стратегії, які найчастіше використовуються: соціальна підтримка, професійна допомога, емоційне реагування, ігнорування та уникання проблем. За результатами дослідження І. Курусь, студенти найчастіше використовують стратегії уникання, конфронтація та прийняття відповідальності.

Я. Грекова (Грекова, 2018) розглядає поняття «копінг» як діяльність особистості, яка спрямована на підтримку та збереження балансу між вимогами середовища і внутрішніми ресурсами. Копінг-стратегії можуть бути продуктивними, або не продуктивними. Основні характеристики копінгу – пластичність, цілісність, урахування особливостей ситуації, включає процеси обмірковування, аналізу ситуації. У дослідженні існують два напрямки, перший напрямок вивчає середовище як фактор розвитку особистості та способи подолання труднощів. Інший напрямок розглядає особистісні ресурси як частину психології здоров'я. Виділяють дві функції копінгу: а) фокусування на проблемі, яка спрямована на розв'язок негативного зв'язку між людиною та середовищем; фокусування на емоціях – спрямована на керуванні емоційним дистресом.

М. Кочуров (Кочуров, 2020) визначає, що копінг включає три основні поняття: копінг-поведінка, копінг-ресурс, копінг-стратегія. Копінг-поведінка – це форма поведінки, яка відображає готовність людини вирішувати свої проблеми. Копінг-повідка відбувається на основі копінг-ресурсів з використанням копінг-стратегій. Копінг-повідка поділяється на активну та пасивну поведінку. Активна копінг-поведінка спрямована на усунення та зміни негативного фактора. Пасивна – внутрішні психологічні форми подолання негативного фактора, зниження емоційного напруження.

Копінг-ресурси це особливості людини та соці-

ального середовища, які дозволяють оптимально адаптуватися до негативної ситуації. До копінг-ресурсів М. Кочуров відносить фізичні ресурси (здоров'я, фізична сила), соціальні ресурси (входження людини у різні соціальні групи, спільноти), психологічні ресурси (самооцінка, комунікабельність, інтелект, гумор). матеріальний ресурс (гроші, житло).

До копінг-механізмів відносять конкретні способи подолання з несприятливою ситуацією, ситуацією загрози. Існують різні стратегії долаючої поведінки, їх використання залежить від індивідуальних особливостей людини (властивостей темпераменту, рівня тривожності, особливостей самоконтролю, рис характеру), а також від особливостей, ступеню напруженості самої ситуації.

Копінг-стратегії у свою чергу розділяють на три групи: адаптивні (активне вирішення проблем); частково адаптивні (часткове уникання проблеми); не адаптивні (повне уникання проблеми).

Структура копінг-стратегій:

1. Когнітивний компонент – активна робота мисленевих процесів, рішення проблеми, порівняння, пошук інформації, надання ситуації логічного пояснення.

2. Емоційний – емоційне рішення проблеми, емоційне реагування, покірність, фаталізм, приписування або передача відповідальності іншим, самозвинувачення.

3. Поведінковий копінг – конкретні дії, які спрямовані на вирішення проблеми, вони можуть бути у вигляді відволікаючої поведінки, переключення на іншу діяльність, турбота про інших людей, уникання ситуацій, активний пошук допомоги, співпраця тощо.

О. Суховей, С. Коваленко, Є. Носов (Суховей & Коваленко & Носов, 2018) розглядають копінг-поведінку як: когнітивні та поведінкові зусилля, як постійно змінюються та спрямовані на управління специфічними зовнішніми та внутрішніми вимогами, які на думку суб'єкта перевищують його звичайні можливості; як індивідуальний спосіб взаємодії зі складною ситуацією в залежності від психологічних особливостей особи та значущості самої ситуації для неї; як соціальна поведінка або комплекс усвідомлених та адаптивних дій (когнітивних, афективних, поведінкових), які допо-

магають людини подолати внутрішнє напруження та дискомфорт.

Науковці виділяють дві функції копінгу: проблемно-орієнтований і емоційно-орієнтований. Поведінкові стратегії вони розділяють на три групи:

стратегія вирішення проблем (активна поведінкова стратегія, коли людина намагається використовувати свої особистісні ресурси для пошуку ефективного рішення проблеми);

стратегія пошуку соціальної підтримки (активна поведінкова стратегія, при якій людини для ефективного рішення проблеми звертається за допомогою та підтримкою до близьких, друзів, колег);

стратегія уникання (поведінкова стратегія, при якій особа намагається уникнути контакту з реальною дійсністю, втікає від рішення проблем).

О. Суховей, С. Коваленко, Є. Носов звертають увагу на те, що копінг-ресурсами особистості стає адекватна самооцінка, емпатія, мотивація досягнення успіху, рівень тривожності. Науковці зазначають, що основна функція самооцінки – регуляція поведінки та діяльності. У якості поведінкових реакцій адекватної поведінки визначають вміння гнучко реагувати на зміни, впевненість людини у собі, здатність самостійно вирішувати життєві проблеми, конструктивно відстоювати власну думку, протистояти тиску, встановлювати і підтримувати соціальні контакти, переважання мотивації досягнення успіху на мотивацією уникання невдач. Характеристики Я-концепції взаємопов'язані з базовими копінг-стратегіями: використання активних копінг-стратегій призводить до формування позитивної Я-концепції, адекватної самооцінки. Домінування копінг-стратегії уникання призводить до формування негативної Я-концепції, неадекватної самооцінки.

До комунікативних ресурсів особистості, які впливають на поведінку людини, відносять емпатію та афілітацію. Чим вище рівень емпатії та афілітації, тим вище показники копінг-стратегії пошук соціальної підтримки. Афілітація – прагнення людини бути у взаємодії з іншими людьми, блокування афілітації викликає відчуття самотності, відчуженості, посилює стрес. Емпатія

– це розуміння емоційного стану іншої людини, уміння співпереживати.

На специфіку використання копінг-стратегій також впливає локус контролю. Локус контролю – це стійка властивість індивіда, яка формується під впливом внутрішніх факторів (особливостей протікання нервових процесів, темпераменту), а також зовнішніх, соціальних факторів. Виділяють внутрішній (інтернальний) та зовнішній (екстернальний) локус контролю. При внутрішньому локус контролю людина пояснює навколишні події як результат своєї поведінки, приймаючи відповідальність на себе. Зовнішній локус контролю вказує на те, що особі притаманне перекладання причинності виникнення подій на зовнішні сили, випадок, навіть на якісь могутні сили.

Разом з тим, виділяють третій тип локус контролю, амбернальний, коли розглядають як внутрішні причини, так і зовнішні, тобто ситуація розглядається комплексно.

М. Кочуровим було доведено залежність копінг-стратегій від локус контролю. Було встановлено значущі зв'язки між копінг-стратегією «вирішення проблем» та інтернальністю в області здоров'я. Науковець також зробив висновок, що підвищення рівня загальної інтернальності призводить до активізації долаючої поведінки. Інтернали у процесі вирішення складних проблем та ситуацій використовують активну долаючу поведінку. Підсумовуючи результати свого дослідження М. Кочуров зазначає, що виходячи з того, що локус контролю є фундаментальною особистісною властивістю, на вибір стратегії долаючої поведінки впливає локус контролю.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми Актуальність дослідження викликана недостатністю досліджень особливостей локус контролю та копінг-стратегій у студентів першокурсників.

Формування цілей статті (постановка завдань) мета статті дослідити особливості копінг-стратегій, локус контролю у студентів першого курсу та встановити взаємозв'язок між ними.

Методи і прийоми. Теоретико-методологічний рівень дозволяє встановити закономірності будови, розвитку та функціонування досліджуваних феноменів. Емпіричний метод, а саме психодіагностичний спрямо-

ваний на збирання, опрацювання та інтерпретацію фактичних даних за досліджуваною проблематикою. Метод опрацювання даних включає кількісний та якісний аналіз. Кількісний метод – це визначення середніх величин, кореляційний аналіз. Якісний метод включає систематизацію, аналіз та синтез отриманих даних, виділення особливо важливих показників.

Виклад основного матеріалу дослідження

У дослідженні прийняло участь 40 студентів психологів першого року навчання.

З метою встановлення особливостей копінг-стратегій та локус контролю було застосовано методики: «Здатність до самоуправління» (за Н.М. Пейсаховою), «Дослідження суб'єктивного локус контролю Дж. Ротера» (адаптація Є.Ф. Басіна).

Методика «Здатність до самоуправління» (за Н.М. Пейсаховою) спрямована на визначення можливостей володіння собою у різноманітних життєвих ситуаціях. Методика містить вісім шкал: аналіз суперечностей або орієнтування в ситуації, прогнозування, цілепокладання, планування, критерії оцінки якості, прийняття рішення, самоконтроль, корекція.

Методика «Дослідження суб'єктивного локус контролю Дж. Ротера» (адаптація Є.Ф. Басіна) дозволяє визначити рівень сформованості суб'єктивного локус контролю. Містить 7 шкал: шкала загальної інтернальності, шкала інтернальності у сфері досягнень, шкала невдач у сфері невдач, шкала інтернальності в сімейних стосунках, шкала інтернальності у сфері виробничих відносин, шкала інтернальності у сфері міжособистісних стосунків, шкала інтернальності в ставленні до здоров'я і хвороб.

Згідно із результатами методики «Здатність до самоуправління» (за Н.М. Пейсаховою) за шкалою «Аналіз суперечностей» у 13% респондентів – низькі показники; у 16% - нижче середнього, вище від середнього та високі; у 36,66% – середні. За шкалою «Прогнозування» низькі показники не отримав жодний студент, нижче середнього отримало 10% досліджуваних, середні показники – 43,33%, вище від середнього – 30%, високі – 16%. За шкалою «Цілепокладання» низькі бали та нижче від середнього отримало 3,33% респондентів, середні – 60%, вище від середнього – 23,33%, високі бали встановлено у 10% студентів. За

шкалою «Планування» низькі показники не отримав жодний студент, нижче середнього – 13%, середні показники діагностовано у 63,33% респондентів, вищі від середнього – у 10%, високі – 13,33%. За шкалою «Критерії оцінки якості» низьких показників не встановлено, нижче середнього отримали 16,66% респондентів, середні бали діагностовано у 76,66% досліджуваних, вище від середнього – 6,66%, високі бали не встановлено. За шкалою «Прийняття рішення» низькі показники отримало 3,33% студентів, нижче від середнього діагностовано у 13,33%, середні показники встановлено у 50% респондентів, вищі від середнього встановлено у 30%, високі – 3,33%. За шкалою «Самоконтроль» низькі показники отримало 6,66% досліджуваних, нижчі від середнього – 13,33%, середні – 50%, вище від середнього – 26,7%, високі – 3,33%. За шкалою «Корекція» низькі показники встановлені у 3,33% студентів, нижче від середнього – 6,66%, середні показники діагностовано у 56,66% респондентів, вище від середнього – 33,33% досліджуваних, високі показники не були встановлені. Встановлено наступні показники по загальній здатності до самоуправління: низькі показники не встановлено, нижчий рівень від середнього отримало у 16,66%, середній рівень діагностовано у 40% студентів, вищий рівень від середнього – 36,66%, високий рівень встановлено у 3,3% досліджуваних.

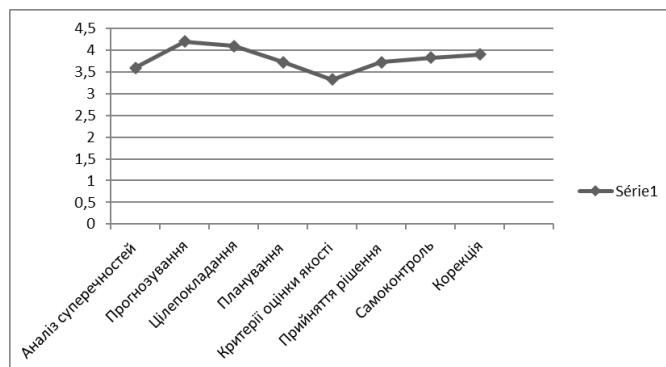


Рис. 1. Середні значення показників за методикою «Здатність до самоуправління» (за Н.М. Пейсаховою)

Дані Рис. 1 свідчать про те, що здатність до самоуправління у студентів першого курсу знаходиться на середньому рівні. У межах середніх значень найменш розвинутою є здатність до критеріїв оцінки якості. Це вказує на те, що у студентів не розроблені на до-

статньо високому рівні критерії оцінки власних дій та вчинків, що може призвести до зовсім інших результатів, ніж було заплановано. Найбільший результат у межах середніх значень було отримано за шкалою «Прогнозування». Прогнозування майбутніх подій надає можливість зазирнути у майбутнє, передбачити хід подій.

Наступним кроком дослідження було проведення дослідження суб'єктивного локус контролю. Згідно з отриманими результатами середні показники загальної інтернальності діагностовано у 70% студентів, високі – 30%, низькі показники не були встановлені. За шкалою «Інтернальність у сфері досягнень» середні показники отримало 60% досліджуваних, високі – 40%, низьких показників не було встановлено. З шкалою «Інтернальність у сфері невдач» середні показники встановлено у 56,66% досліджуваних, високі – у 43,33% респондентів, низькі показники не були встановлені. За шкалою «Інтернальність у сфері сімейних стосунків» низький рівень встановлено у 6,66% респондентів, середні показники діагностовано у 86,66% студентів, високий – у 6,66%. За шкалою «Інтернальність у виборчих стосунках» низькі показники встановлено у 6,66% учасників, середні – у 56,66%, високі – у 36,66%. За шкалою «Інтернальність у міжособистісних стосунках» низькі показники встановлено у 6,66% студентів, середні – у 40%, високі – у 53,33% досліджуваних. За шкалою «Інтернальність у ставленні до здоров'я» низькі показники отримало 10% респондентів, середні – 30% досліджуваних, високі – 60%.

Як свідчать дані Рис. 2, високі середні значення встановлені за шкалою «Інтернальність у сфері досяг-

нень», «Інтернальність у міжособистісних стосунках», «Інтернальність у ставленні до здоров'я».

Високі показники за шкалою «Інтернальність у сфері досягнень» свідчать про те, що людина вважає, що вона сама досягла всього ужитті і завдячує цим лише собі. Високі результати за шкалою «Інтернальність у міжособистісних стосунках» означає, що особа вважає себе здатною контролювати свої відносини з іншими людьми. Високі показники за шкалою «Інтернальність у ставленні до здоров'я» свідчить, що людина вважає себе відповідальною за своє здоров'я, у разі хвороби звинувачує себе.

Варто зазначити, що низьких показників за даною методикою не було встановлено, тобто серед студентів психологів першого курсу не було встановлено низького рівня суб'єктивного локус контролю. Низький суб'єктивний локус контроль передбачає перенесення відповідальності на зовнішні обставини, інших людей, випадковість або долю.

Проведений кореляційний аналіз не встановив статистично значущих кореляційних зв'язків між показниками за методикою «Здатність до самоуправління» (за Н.М. Пейсаховою) та методикою «Дослідження суб'єктивного локус контролю Дж. Ротера» (адаптація Є.Ф. Басіна).

Висновки з даного дослідження та перспективи подальших розвідок

Встановлено, що студенти першокурсники активно використовують такі копінг-стратегії, як прогнозування, прийняття рішення, корекція, самоконтроль. На середньому рівні використовуються стратегії критерії оцінки якості, цілепокладання, планування.

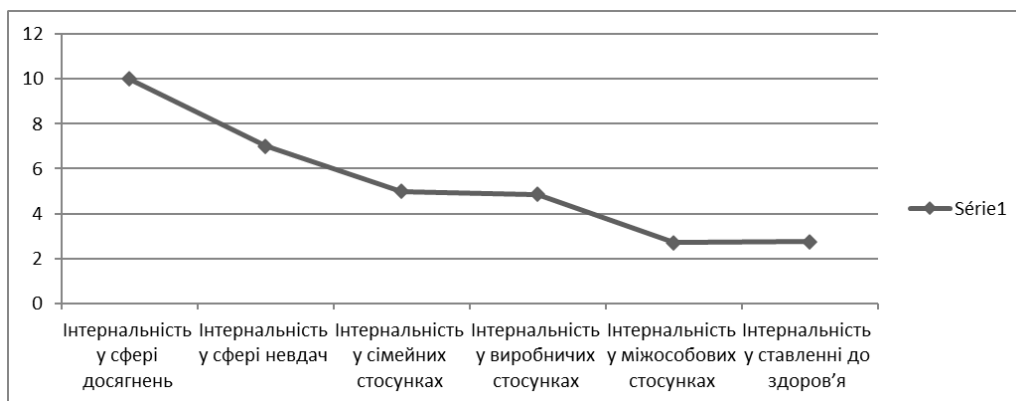


Рис. 2. Середні значення показників за методикою «Дослідження суб'єктивного локус контролю Дж. Ротера» (адаптація Є.Ф. Басіна)

За результатами емпіричного дослідження встановлено, що на високому рівні використання знаходиться суб'єктивний локус контролю у міжособистісних стосунках, ставлення до здоров'я та локус контролю у сфері досягнень. До середнього рівня використання належать локус контролю у сфері досягнень, у сфері невдач та у сфері сімейних стосунків.

Подальшим завданнями дослідження буде більш глибоке і детальне дослідження так званих світських копінг-стратегій, а також релігійних копінг-стратегій. Важливо встановити взаємозв'язок між цими копінг-стратегіями та суб'єктивним локусом контролю.

References:

- Hrekova, Ya. S. (2018). Vzaymosv'яз doveryia s kopynh-stratehiamy u mekhanizmy u mekhanizmy psikhologicheskoi zashchyty u studentov [The relationship of trust with coping strategies and mechanisms and mechanisms of psychological protection in students]. *Dostyzhennya nauky y obrazovannya – Achievements of science and education*, 3, 93-94 [in Russian].
- Kochurov, M. H. (2020). Sv'яз kopynh-stratehi s lokusom kontrolya [Relationship of coping strategies with the locus of control]. *Mezhdunarodnyi nauchno-issledovatel'skiy zhurnal – International Research Journal*, 1 (91), 40-43 [in Russian].
- Kurus, Y. A. (2019). Vzaymosv'яз kryzysov, kryzysnykh perezhivaniy u kopynh-stratehi u studentov 1-ho kursa [Vzaymosv'яз kryzysov, kryzysnykh perezhivaniy u kopynh-stratehi u studentov 1-ho kursa]. *Sybyrskiy pedagogicheskyy zhurnal – Relationship between crises, crisis experiences and coping strategies in first-year students*, 2, 13-23 [in Russian].
- Sukhovei A. V., & Kovalenko S. V., & Nosov E. N. (2018). Kopynh-resursy u kopynh-stratehiy kak edynaya sistema vozdeistviya v povedenyy lichnosti [Coping resources and coping strategies as a single system of influence in the behavior of the individual]. *Problemy sovremennoho pedagogicheskogo obrazovaniya – Problems of modern pedagogical education*, 2, 363-368 [in Russian].

Zhanna Novikova

Assistant of the Department of Theoretical and Practical Psychology, Polytechnic National University of Lviv, Lviv (Ukraine)

THE CHARACTERISTICS OF COPYING STRATEGIES AND LOCUS OF CONTROL OF FIRST-YEAR STUDENTS IN PSYCHOLOGY

ABSTRACT

The article considers the modern approaches examining coping strategies and the locus of control. The main structural components of coping strategies are identified, namely: cognitive, emotional and behavioural. The most often used coping strategies are: social support, professional help, emotional reactions, ignoring or avoidance of problems. The basic functions of coping strategies are considered and defined: problem-oriented and emotionally-oriented. The main concepts concerning copings are defined and analyzed: coping-behaviour, coping-resource, and coping-strategy.

An individual's coping resources are: adequate self-esteem, achievement motivation, low anxiety, as well as flexible reaction to changes, self-confidence, the ability to solve life problems, constructive defence of own opinions, resistance to pressure from others, established and maintained social contacts. The role of such communicative resources for coping as empathy and affiliation is also analyzed.

The main approaches to the locus of control are analyzed and its main types are distinguished: internal, external and ambernal loci of control. The existing correlations between coping strategies and loci of control were proven.

It is important to form active, constructive coping strategies and internal locus of control at fresh students during their adaptation to university. The article presents the empirical study examining students' coping strategies and locus of control. We have determined that first-year students actively use such coping strategies as forecasting, decision-making, correction, self-control. Such strategies as quality assessment, goal setting, planning are used less often. The first-year students are more likely to use internal locus control in interpersonal relationships, at attitudes toward health and achievement. Students show internal as well as external loci of control in the field of failures and family relations.

Key words: coping strategies, locus of control, first-year students, adaptation, decision-making, self-control, internality and externality.

Новикова Жанна Михайловна

Ассистент кафедри теоретическої і практичної психології,
Національний університет «Львівська політехніка», г. Львів
(Україна)

ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И ЛОКУС КОНТРОЛЯ СТУДЕНТОВ ПСИХОЛОГОВ ПЕРВОГО КУРСА

АННОТАЦИЯ

В статье рассмотрены современные подходы к понятиям «копинг-стратегии» и «локус контроля». Выделены основные структурные компоненты копинг-стратегий, такие как: когнитивный, эмоциональный и поведенческий. На основе исследований И. Курусъ установлено, что студенты активно используют стратегию «избегание», «конфронтация» и «принятие решений». Рассмотрены базовые функции копинг-стратегий – проблемно-ориентированная ориентация копинга и эмоционально-ориентированная функция. Рассмотрены основные понятия, которые включает копинг: копинг-поведение, копинг-ресурс и копинг-стратегия. Определено, что наиболее часто используются копинг-стратегии: социальная поддержка, профессиональная помощь, эмоциональное реагирование, игнорирование и избегание проблем. Доказано, что копинг-ресурсами на личностном уровне является высокий уровень развития эмпатии, мотивация достижения успеха, низкий уровень тревожности, а также умение гибко реагировать на внешние изменения, уверенность в себе, умение самостоятельно решать жизненные проблемы, конструктивно отстаивать свою точку зрения, устанавливать и поддерживать социальные контакты. Рассмотрено роль таких коммуникативных копинг-ресурсов, как эмпатия и аффилиация. Проанализированы основные подходы к понятию локус контроля и выделено его основные типы: внутренний (интернальный), внешний (экстернальный) и амбернальный локус контроля. Установлено связь между копинг-стратегиями и локус контролем. Доказано важность наличия активных копинг-стратегий и конструктивного локус контроля у студен-

тов первого курса для адаптации до учебного процесса, новой социальной ситуации и экзаменационных стрессов. В статье представлены результаты эмпирического исследования направленного установление особенностей копинг-стратегий и локус контроля у студентов психологов первого курсу. Результаты исследования указывают на то, что студенты первого курса активно используют такие копинги, как прогноз, принятие решения, коррекция, самоконтроль. Такие копинг-стратегии, как критерии оценки качества, целеполагание, планирование получили показатели, которые соответствуют среднему уровню. В результате эмпирического исследования установлено, что студенты активно используют локус контроль в сфере межличностных взаимосвязях, отношения к здоровью и сфере достижений. На среднем уровне использования находится локус контроль в сфере неудач и сфере семейных отношений.

Ключевые слова: копинг-стратегии, локус контроля, студенты первого курса, адаптация, принятие решений, самоконтроль, интернальность, экстернальность.

Дата отримання статті: 11.08.2020

Дата рекомендації до друку: 21.09.2020

Дата оприлюднення: 30.09.2020