

УДК 159.947.2-057.875

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2024.19.5>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИБОРУ СТУДЕНТАМИ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ

Анастасія Долгієр

*Чорноморський національний університет імені Петра Могили,
вул. 68 Десантників, 10, м. Миколаїв, Україна, 54003
e-mail: anastasiyadolgier@gmail.com*

Олена Дрозд

*Чорноморського національного університету імені Петра Могили,
вул. 68 Десантників, 10, м. Миколаїв, Україна, 54003
e-mail: olenadroz0509@ukr.net*

Психологічний стрес та його наслідки стають предметом все більшого інтересу серед дослідників, особливо у контексті сучасних соціально-політичних реалій. Українські студенти, зокрема, зазнають особливих викликів через військовий стан в Україні, який впливає на різні аспекти їхнього життя. В таких умовах вивчення психологічних особливостей вибору стратегій подолання стресу набуває великої важливості та актуальності. У статті розглянуто концепцію копінг-стратегій, що представляють собою методи або підходи, які людина використовує для подолання стресу, проблем або негативних емоційних станів. Згідно з теорією Лазаруса та Фолкмана, копінг класифікується на стратегії, орієнтовані на проблему, та стратегії, зосереджені на емоціях. Копінг, орієнтований на проблему, включає в себе вжиття заходів для вирішення проблеми та усунення стресора, тоді як емоційно-орієнтований копінг спрямований на зменшення негативних емоцій, пов'язаних зі стресором. Додатково, Ендлер і Паркер визначили стратегію уникання як інший стиль копіngu, що базується на психологічному чи поведінковому відволіканні від джерела стресу. Метою даного дослідження є аналіз психологічних особливостей вибору копінг-стратегій студентами та з'ясування їхнього зв'язку із рівнем тривожності і депресії. Вибірка дослідження включає 40 студентів ЗВО (32 жінки та 8 чоловіків), віком від 17 до 25 років. Використані методики включають Індикатор копінг-стратегій Д. Амірхана, Шкалу особистісної тривожності Спілбергера та Шкалу депресії Бека. Результати дослідження показали, що більшість студентів має високий рівень особистісної тривожності та симптоми депресії різної важкості. Щодо копінг-стратегій, було виявлено, що більшості студентів притаманний середній рівень вирішення проблем та пошуку соціальної підтримки, а уникнення проблем у них на низькому рівні. Важливим аспектом виявилось встановлення взаємозв'язків між стратегіями вирішення проблем, рівнем тривожності та депресією. Висока тривожність частіше корелює з використанням стратегії уникнення проблем, тоді як депресія може зменшувати схильність до активного розв'язання проблем. Отже, отримані результати свідчать про важливість розвитку навичок управління стресом та психологічної підтримки для студентів, які можуть бути вразливі до симптомів тривожності та депресії, особливо в умовах воєнного стану.

Ключові слова: копінг, копінг-стратегії, стрес, студенти, депресія, тривожність, воєнний стан, психологічна підтримка.

В сучасному світі студентська молодь постійно знаходиться під впливом найрізноманітніших стресових ситуацій, що вимагають адаптації та ефективних стратегій

подолання. Однак, в Україні студенти стикаються з особливими викликами, спричиненими воєнним станом, що відчувається у різних аспектах їхнього життя. У такому контексті вивчення психологічних особливостей вибору копінг-стратегій набуває особливої актуальності та значущості.

Вибір копінг-стратегій, які допомагають студентам подолати стресові ситуації, важливий як для їхнього психологічного здоров'я, так і для успішного функціонування у навчальному середовищі. Проте, в умовах, коли підвищений рівень стресу пов'язаний не лише з навчальними та особистими викликами, а й з екстремальними обставинами воєнного конфлікту, вибір оптимальних стратегій може бути складним завданням.

У зв'язку з цим, ця робота спрямована на розкриття важливості розуміння психологічних механізмів, що лежать в основі вибору копінг-стратегій студентами в умовах воєнного стану, що на нашу думку є ключовим для розробки ефективних програм підтримки та інтервенцій, спрямованих на забезпечення психологічного благополуччя та адаптації до стресових умов. Дослідження в цьому напрямку можуть зробити значний внесок у розуміння та підтримку психологічного здоров'я студентів, які змушені функціонувати в складних умовах військового конфлікту.

Копінг-стратегії («coping» – від англ. «cope»), що згідно з Оксфордським англійським словником, розуміється як «успішно впоратися, подолати» представляють собою методи або підходи, які людина використовує для подолання стресу, проблем або негативних емоційних станів. Лазарус та Фолкман визначають копінг як когнітивні та поведінкові зусилля, що постійно змінюються, щоб керувати конкретними зовнішніми та/або внутрішніми вимогами, які оцінюються як такі, що обтяжують або перевищують ресурси людини [1, с. 141].

Теорія стресу та подолання Лазаруса та Фолкмана [1] розрізняє копінг-стратегії, орієнтовані на проблему, та копінг-стратегії, зосереджені на емоціях. Згідно з цією теорією, копінг, орієнтований на проблему, передбачає вжиття заходів для вирішення проблеми та усунення стресора. Емоційно-орієнтований копінг, натомість, зменшує негативні емоції, пов'язані зі стресором. Крім того, Ендлер і Паркер [2] визначили також стратегію уникання як інший стиль копінгу, заснований на психологічному чи поведінковому відволіканні від джерела стресу.

В контексті воєнного стану копінг-стратегії набувають для студентів особливого значення, оскільки цей час може бути періодом значного стресу та нестабільності. Сьогодні студенти зіштовхуються зі значними емоційними та психологічними викликами, пов'язаними з загрозою для їхньої безпеки та безпеки їхніх сімей, відсутністю звичних умов навчання та життя, а також тривалим перебуванням у стані невизначеності.

У такому середовищі ризик розвитку депресії і тривожності серед студентів може бути значно підвищений. Депресія та тривога можуть впливати на те, як молоді люди справляються з труднощами, зокрема збільшуючи схильність до уникнення проблем та самоізоляції, знижуючи віру в успіх і впевненість у собі.

Вибір відповідної до ситуації копінг-стратегії може сприяти збереженню психологічної стійкості та здійсненню адаптації до нових умов, а також допомагати студентам знайти способи для впорядкування своїх емоцій, зміни свого сприйняття ситуації, шукати підтримку від товаришів чи професійних консультантів, розглядати нові можливості для особистого зростання та розвитку, навіть в умовах обмежень і складних обставин.

Вибірку дослідження склали 40 респондентів, які є студентами вищих навчальних закладів, з них 32 особи жіночої статі та 8 осіб чоловічої статі віком від 17 до 25 років.

Для нашого дослідження ми обрали методику Індикатора копінг-стратегій Д. Амірхана з метою систематичного вивчення та аналізу стратегій, які обирають студенти для подолання стресу та труднощів. Ця методика надає можливість збирати дані про різноманітні адаптаційні відповіді особистості, що дозволяє нам отримати глибше розуміння вибору копінг-стратегій та їхнього впливу на психологічний стан студентів.

Додатково, ми включили в наше дослідження шкалу тривоги Спілбергера з метою виявлення рівня тривожності серед учасників. Тривога є однією з ключових психологічних реакцій на стрес, тому включення цієї шкали дозволить нам оцінити вплив тривоги на вибір студентами копінг-стратегій.

Крім того, ми вирішили використати шкалу депресії Бека для додаткового вивчення психологічного стану учасників нашого дослідження. Депресія є ще однією з важливих психічних реакцій на стрес та труднощі, тому включення цієї шкали дозволить нам оцінити вплив депресії на вибір копінг-стратегій серед студентів.

Враховуючи ці фактори, використання обраних методик дозволить нам отримати більш повне та всебічне розуміння психологічних особливостей вибору копінг-стратегій студентами. Результати за Шкалою особистісної тривожності Спілбергера та Шкалою депресії Бека зображено на рис. 1 та 2.

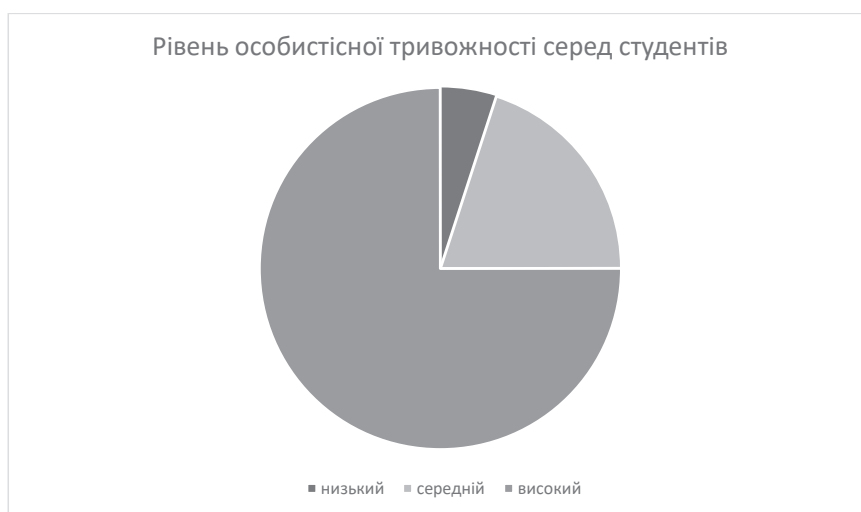


Рис. 1. Результати діагностики особистісної тривожності серед студентів

Аналізуючи дані, можна зробити висновок, що більшість студентів має високий рівень особистісної тривожності. Високий рівень особистісної тривожності може проявлятися через постійну стурбованість навіть щодо малих подій, фізичні симптоми, такі як підвищене серцебиття і м'язова напруга, соціальну ізоляцію та уникання ситуацій, де виникає тривога, перфекціонізм, проблеми зі сном, чутливість до критики і відмови, а також загальний дискомфорт, навіть без явної причини.

Аналіз результатів Шкали депресії Бека показав, що депресивні симптоми відсутні лише у 25% досліджуваних, а отже депресія є поширеним явищем серед студентів, і може варіювати від легких до важких форм.

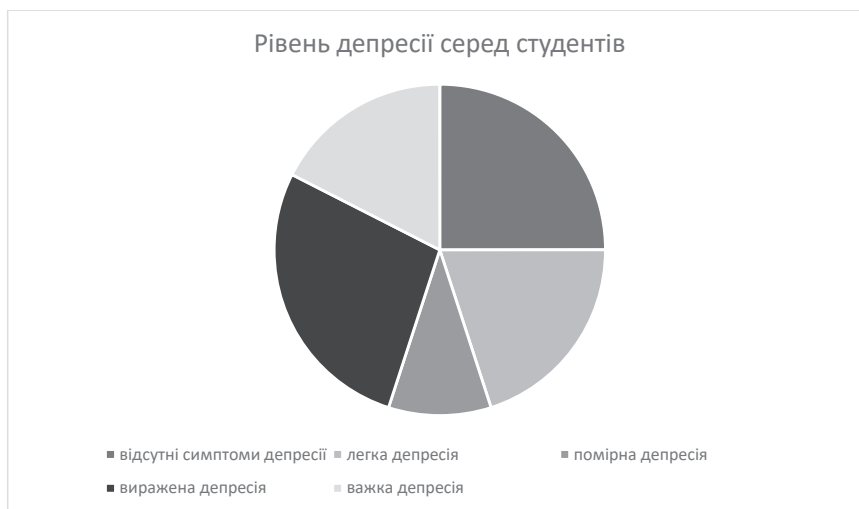


Рис. 2. Результати діагностики депресії серед студентів

Депресивні симптоми можуть суттєво впливати на вибір копінг-стратегій студентами, оскільки вони можуть спричиняти втому, безнадійність та відчуття безсилля. У такому стані студенти можуть віддалятися від соціальних взаємодій та академічних обов'язків, шукати втечі у шкідливих звичках або ізоляції. Крім того, вони можуть відмовлятися від позитивних стратегій, таких як здоровий спосіб життя чи підтримка від друзів, через відчуття втрати інтересу та енергії.

На основі аналізу даних, отриманих за методикою Індикатор копінг-стратегій Д. Амірхана, можна зробити кілька ключових висновків. По-перше, результати вказують на те, що більшість учасників дослідження виявили схильність розглядати проблеми на середньому рівні, який становить більше половини випадків. Це може вказувати на те, що люди намагаються раціонально аналізувати та розв'язувати проблеми, але водночас можуть відчувати певний ступінь стресу чи тривоги. По-друге, знаходження соціальної підтримки також має велике значення, і понад половина учасників виявили тенденцію шукати її на середньому та високому рівні. Це свідчить про соціальну природу психологічних стратегій управління стресом та важливість соціальної підтримки у вирішенні складних життєвих ситуацій. Нарешті, щодо уникнення проблем, було виявлено, що більшість учасників проявляли схильність до низького рівня уникнення, що може свідчити про їхню бажаність активно вирішувати проблеми та уникати відкладання їх на потім. Результати представлено у таблиці 1.

Таблиця 1

Рівень		Дуже низький	Низький	Середній	Високий
Шкала «вирішення проблем»	Кількість	3	13	21	3
	%	7,5%	32,5%	52,5%	7,5%
Шкала «пошук соціальної підтримки»	Кількість	3	10	20	7
	%	7,5%	25%	50%	17,5%
Шкала «уникнення проблем»	Кількість	3	25	8	4
	%	7,5%	62,5%	20%	10%

Для того, щоб перевірити наявність кореляції між видами копінг-стратегій і рівнем тривожності та депресії, ми використали коефіцієнт кореляції Пірсона.

Зокрема, спостерігається негативний зв'язок між стратегією вирішення проблем та особистісною тривожністю ($r=-0,5471$, $p\leq 0,01$), що може означати, що у студентів зі зростанням рівня особистісної тривожності зменшується використання стратегій вирішення проблем. Вони можуть уникати або відкладати на потім проблеми замість того, щоб швидко та ефективно знайти їм рішення. Це може призвести до відсутності продуктивного навчання та стресу через накопичення невіршених завдань.

Також було виявлено негативний зв'язок між стратегією вирішення проблем та шкалою депресії ($r=-0,3895$, $p\leq 0,05$), що вказує на те, що студенти з ознаками депресії можуть рідше обирати стратегії вирішення проблем. Вони можуть відчувати втому, безнадійність або безцільність, що може перешкоджати їм у прийнятті активної позиції щодо вирішення проблемних ситуацій. Це може призвести до погіршення академічних результатів та загального самопочуття.

З іншого боку, спостерігається позитивний зв'язок між стратегією уникнення проблем та особистісною тривожністю ($r=0,4815$, $p\leq 0,01$). Це може свідчити про те, що особи з вищим рівнем тривожності мають більшу тенденцію уникати проблем. Вони можуть шукати варіанти уникнення неприємностей, такі як відволікання уваги на розвагах або уникнення ситуацій, що можуть викликати стрес. Це може призвести до відсутності розвитку важливих навичок управління стресом та розв'язання проблем.

Отже, результати дослідження підтверджують наявність взаємозв'язків між стратегіями вирішення проблем, рівнем тривожності та депресією у студентів. Висока тривожність частіше спричиняє використання стратегій уникнення проблем, тоді як депресія може зменшувати схильність до активного розв'язання проблем. Ці результати вказують на важливість розвитку навичок управління стресом та психологічної підтримки для студентів, які можуть бути вразливі до симптомів тривожності та депресії.

Перспективи подальшого дослідження в цій області можуть включати розвиток і тестування програм та інтервенцій, спрямованих на зменшення тривожності та депресії серед студентів, і на покращення їхніх навичок управління стресом та стратегій вирішення проблем, а також дослідження додаткових факторів, які можуть впливати на вибір стратегій вирішення проблем, таких як соціальна підтримка, самооцінка тощо.

Список використаної літератури

1. Lazarus, R.; Folkman, S. *Stress, Appraisal, and Coping*; Springer Publishing Company: Berlin, Germany, 1984.
2. Endler, N.S.; Parker, J.D. Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *J. Pers. Soc. Psychol.* 1990, 58, 844–854.

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF STUDENTS' CHOICE OF COPING STRATEGIES

Anastasia Dolgier

*Petro Mohyla Black Sea National University,
68 Desantnykiv str., 10, Mykolaiv, Ukraine, 54003
e-mail: anastasiadolgier@gmail.com*

Olena Drozd

*Petro Mohyla Black Sea National University,
68 Desantnykiv Str., 10, Mykolaiv, Ukraine, 54003
e-mail: olenadrozd0509@ukr.net*

Psychological stress and its consequences are becoming a subject of increasing interest among researchers, especially in the context of current socio-political realities. Ukrainian students, in particular, face particular challenges due to the martial law in Ukraine, which affects various aspects of their lives. In such circumstances, the study of psychological features of the choice of coping strategies is of great importance and relevance. The article discusses the concept of coping strategies, which are methods or approaches that a person uses to overcome stress, problems or negative emotional states. According to the theory of Lazarus and Folkman, coping is classified into problem-focused and emotion-focused strategies. Problem-focused coping involves taking steps to solve the problem and eliminate the stressor, while emotion-focused coping is aimed at reducing negative emotions associated with the stressor. Additionally, Endler and Parker defined an avoidance strategy as another coping style based on psychological or behavioural distraction from the source of stress. The purpose of the present study is to analyse the psychological characteristics of students' choice of coping strategies and to determine their relationship with anxiety and depression. The study sample includes 40 university students (32 women and 8 men) aged 17-25 years. The methods used include D. Amir Khan's Coping Strategies Indicator, Spielberg's Personal Anxiety Scale, and Beck's Depression Scale. The results of the study showed that most students have a high level of personal anxiety and symptoms of depression of varying severity. Regarding coping strategies, it was found that most students have an average level of problem solving and social support seeking, while problem avoidance is at a low level. An important aspect was the establishment of relationships between problem-solving strategies, anxiety and depression. High anxiety is more likely to correlate with the use of problem avoidance strategies, while depression can reduce the tendency to actively solve problems. Thus, the findings indicate the importance of developing stress management skills and psychological support for students who may be vulnerable to symptoms of anxiety and depression, especially in martial law.

Key words: coping, coping strategies, stress, students, depression, anxiety, martial law, psychological support.