

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА _____ ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ _____

(повна назва кафедри)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: “Зв'язок копінг-стратегій з рівнем тривожності та стресостійкості у студентів психологів та студентів технічного спрямування під час війни в Україні”

Студента (ки) 2 курсу групи ЗПС-62
другого (магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Психологія»
за спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ

Срібна Карина Сергіївна

(прізвище та ініціали)

Керівник Російчук Тетяна Анатоліївна

кандидат псих.н. доц. ЗВО

(посада, вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____

Кількість балів: _____

Члени комісії _____

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

м. Харків – 2024 рік

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА КОПІНГ- СТРАТЕГІЙ	7
1.Поняття стресостійкості	7
1.1 Ресурси стресостійкості	8
1.1.2 Фактори впливу на стресостійкість та подолання стресу	8
1.1.3.Теорії стресостійкості	9
1.2 Визначення копіngu та історія його вивчення	11
1.2.1 Теоретичні підходи до визначення та класифікації копінг-стратегій	12
1.3 Описова характеристика особливостей студентів-психологів	15
1.3.1 Порівняльна описова характеристика особливостей студентів психологів та інших спеціальностей	16
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	17
РОЗДІЛ 2. ОПИС МЕТОДИК ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА ЇХ ВПЛИВ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ СЕРЕД СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВ ТА СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ	
2.1 Мета, завдання та вибірка емпіричного дослідження	19
2.2 Методи і процедура дослідження	20
2.3 Опис психодіагностичних методик	20
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА ЇХ ВПЛИВ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ СЕРЕД СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВ ТА СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ	
3.1 Аналіз розподілу даних за Критерієм Колмогорова-Смірнова	22
3.2. Аналіз за статистичний U-критерієм Манна-Уїтні	24
3.3 Опис та аналіз результатів	26
3.4 Зіставлення результатів з іншими відомими	28
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	31

ВИСНОВКИ	33
СПИСОК ВИКОРИСТАНИЙ ДЖЕРЕЛ	34
АНОТАЦІЯ	41
ДОДАТКИ	44

ВСТУП

Актуальність: копінг-стратегій та їх вплив на рівень тривожності та стресостійкості у студентів психологів та студентів технічних спеціальностей під час війни в Україні визначається важливістю розуміння які копінг-стратегії показують найбільшу ефективність серед студентів різного спрямування, що допоможе у розробці програм психологічної підтримки та нових методів підтримки студентів під час війни. У цій роботі ми долучаємось до наявних світових досліджень психологічного здоров'я проведені на території України від початку війни, у яких студенти психологи порівнюються із студентами технічних спеціальностей (“Психологічні наслідки війни в Україні: те, що ми знаємо, і те, чому ми повинні навчитися” [49], “Симптоми психічного здоров'я та стратегії подолання серед українців під час російсько-української війни в березні 2022 року” [53], “Переважання стресу, тривоги, симптомів посттравматичного синдрому стресовий розлад в українців після першого курсу російської вторгнення: загальнонаціональне перехресне дослідження”[43]).

Проаналізувавши наукові дослідження “Ресурси копіngu, процеси копіngu, та психічне здоров'я” науковці Шеллі Тейлор та Енн Стентон [50], Сьюзан Фолкман та Джуді Москвітц у своїй статті: “Подолання стресу: підводні камені та перспективи” [40] та ін. Визначено різницю між використанням копінг-стратегій між студентами-психологами та студентами технічних спеціальностей, які полягають у використанні психологами адаптивних копінг-стратегій таких як: планування, пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка, а студентами технічних спеціальностей не адаптивних таких як: уникнення та відволікання, що може бути пов'язано з відмінностями навчальних програм які включають у себе розвиток навичок стресостійкості та використання адаптивних копінг-стратегій у студентів-психологів та відсутні у навчальній програмі студентів технічних спеціальностей. Також ми виявили недостатню кількість досліджень, які б дослідили вплив рівня тривожності та стресостійкості на копінг-стратегії студентів психологів та студентів технічних

спеціальностей під час війни в Україні, що підкреслює актуальність нашого дослідження.

Об'єкт: стресостійкість особистості

Предмет: копінг-стратегії та рівень тривожності серед студентів психологічних та технічних спеціальностей

Мета: виявити зв'язок між копінг-стратегіями і рівнем тривожності та стресостійкості серед студентів психологічних та технічних спеціальностей в умовах війни в Україні

Гіпотеза: студенти-психологи та студенти технічних спеціальностей використовують різні копінг-стратегії, які пов'язані з їхнім рівнем тривожності та стресостійкості.

Завдання:

1. Провести теоретичний аналіз взаємозв'язку між копінг-стратегіями і рівнем тривожності та стресостійкості серед студентів психологічних та технічних спеціальностей
2. Визначити копінг-стратегії які найчастіше використовують студенти-психологи та студенти технічних спеціальностей
3. Оцінити рівень стресостійкості, ситуативної та особистісної тривожності в обох групах досліджуваних
4. Провести кореляційний аналіз між показниками найвикористовуваніших копінг-стратегій та рівнями тривожності та стресостійкості
5. Провести порівняльний аналіз результатів студентів-психологів та студентів технічних спеціальностей

Методики:

1. Опитувальник Brief-COPE С. Carver, 1997) (адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023)
2. Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI)
3. Шкала стресостійкості (Perceived Stress Scale, PSS)

Методи статистичної обробки даних:

1. Описової статистики (Критерії Колмогорова-Смірнова)
2. Статистичний критерій (U-критерій Манна-Уїтні)
3. Кореляційного аналізу (Коефіцієнт кореляції Спірмена)

Вибірка: 70 осіб, а саме: 44 жінки та 26 чоловіків віком від 19 до 52 років, які проживають та навчаються на території Харківської області, студенти психологи та студенти технічних спеціальностей таких як: комп'ютерна інженерія, кібербезпека, програмування.

Практична значущість: дослідження полягає в можливості використання його результатів для адаптації навчальних програм, програм психологічних тренінгів та нових методів психологічної підтримки для студентів-психологів та студентів технічних спеціальностей в умовах війни в Україні.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ

1. Поняття стресостійкості

Стресостійкість визначається наявністю сукупності індивідуальних якостей індивіда, які допомагають особистості переносити стресові ситуації без негативних наслідків для неї та її оточення, або як здатність ефективно їх долати. За визначенням стресостійкості людей можна розділити на чотири групи: стресостійкі, які без перешкод долають складнощі кризових ситуацій та легко пристосовуються до змін. Стресонестійкі, при найменших змінах у їхніх планах або подіях у них вже виникає стрес, вони проходять важку адаптацію перед тим як змінити власні моделі установок або поведінки та прийняти їх. Стресотренируючі, можуть впасти у депресію при виникненні раптових глобальних змін, але напротивагу цьому вони здатні покроково адаптовуються до поступових змін. Стресогальмуючі, люди із стійкими світобаченням, поведінкою та поглядами на яких не впливають зовнішні події та стресові обставини, але здатні змінитися у випадку психотравмуючої події [42].

Кожна людина має свою унікальну реакцію на стрес, яка виникає у нашій свідомості. Людина може її змінити для зниження рівня стресу використовуючи свої внутрішні механізми, тому для ефективного подолання стресу постає необхідність вдосконалення психічних процесів сприйняття та мислення. Психологами була визначена залежність власного самосприйняття та сприйняття довколишнього світу та внутрішніх станів під час стресу. Під час спостереження цих станів можна виокремити їхню послідовність, а саме: візуальне та аудіальне сприйняття того, що відбувається довкола, інтерпретація, осмислення того, що відбулося через призму власного світосприйняття, емоційне реагування, відповідна реакція, пропущена через призму власного світосприйняття, на стрес [10].

1.1 Ресурси стресостійкості

Для того щоб підвищити власну стресостійкість необхідно знайти відповідні ресурси, які її покращать, для того щоб у майбутньому уникнути негативних наслідків стресу. Внутрішньособистісні та зовнішні зміни утворюють ресурси, які допомагають в утворенні стресостійкості. Ресурси поділяються на: особистісні ресурси стресостійкості які включають у себе психологічну культуру, освідченість та компетентність. Фізичні ресурси, позитивні установки та мислення які мотивують людину долати стрес, емоційно-вольові якості. Інформаційні ресурси які включають у себе різні методи та забезпечують людину навичками до адаптації та допомагають у контролі непередбачуваної ситуації. Матеріальні ресурси включають у себе стабільність постійного матеріального доходу, безпечні умови життя та праці [26].

У цьому контексті важливо виділити фактори стресостійкості особистості, для подальшого розуміння утворення копінг-стратегій.

1.1.2 Фактори впливу на стресостійкість та подолання стресу

Фактори стресостійкості поділяються на зовнішні і внутрішні. До внутрішніх факторів які складаються із характеристик особистості, відносяться: оптимізм, рівень самооцінки, когнітивні ресурси, емоційна стабільність, і саморегуляція адже завдяки ній особистість здатна контролювати реакції на стрес [18]. Психологічна гнучкість є важливим елементом аспекту стресостійкості, адже завдяки їй людина бачить у негативних подіях нові виклики для подальшого особистісного розвитку та допомагають утворювати копінг-стратегії які базуються на попередньому досвіді адаптації до стресових ситуацій [27].

Головну роль у зовнішніх факторах відіграє соціальна та емоційна підтримка (емпатія, прояви розуміння), від близького кола оточення якими можуть бути родичі, колеги по роботі або друзі та інструментальна підтримка під час якої оточення може допомогти або надати ресурси для вирішення проблемних ситуацій, оскільки проведені дослідження виявили, що саме завдяки наявності

цих трьох факторів особистість має менший вплив негативних наслідків стресових ситуацій [16]. Також до зовнішніх факторів відносяться: культура (уявлення народу про методи подолання стресових ситуацій), соціальні чинники і норми (визначають те, завдяки яким способам прийнятно долати стрес у конкретному суспільстві) та матеріальні умови (стабільна оплата праці та її безпечні умови) [24].

Дослідивши поняття стресостійкості, особливості груп людей з різними типами стресостійкості та утворенням ресурсів для подолання стресу і відповідними факторами його подолання, ми можемо перейти до більш детального вивчення теорій стресу та стресостійкості.

1.1.3. Теорії стресостійкості

Для того щоб у подальших розділах цієї роботи глибше дослідити копінг-стратегії, для початку ми розглянемо різноманітні теорії стресостійкості запропоновані науковцями які пояснюють її механізми та охарактеризовують глибокий спектр внутрішньоособистісних процесів під час стресу, разом з тим ці теорії допоможуть розробити стратегії його ефективного подання [41].
Перейдемо до детального вивчення цих теорій.

Основоположник теорій стресу Ганс Сельє, видатний лікар-ендокринолог основоположник вчення про стрес виокремив стрес, як неспецифічне реагування організму людини на будь-який подразник та вимогу які застосовуються по відношенню до нього і в залежності від тривалості та інтенсивності цієї реакції наслідки можуть приймати позитивний або негативний характер. Саме він створив концепцію загального адаптаційного синдрому (ЗАС), і виокремив у ньому три стадії: тривоги - характеризується мобілізацією ресурсів організму для подолання стресора. Резистентності - характеризується адаптацією організму до постійного стресу. Виснаження - настає під час довготривалого впливу стресора, що призводить до виснаження, як фізичного так і психологічного [29] .

Базуючись на отриманих знаннях перейдемо до вивчення теорії контролю Джуліана Роттера. Результати досліджень цього науковця продемонстрували, що чим вищий внутрішній локус контролю тим людина відповідальша, тобто та, яка активно шукає шляхи для вирішення стресової ситуації. Саме ця концепція є важливою складовою поняття стресостійкості і розкриває поняття локусу контролю який визначає думку людини про контроль над тим, що відбувається у її житті. Також науковець розділив локус контролю на зовнішній (люди із таким типом контролю вірять, що їхнім життям керують інші люди або доля, а не вони самі) і внутрішній (люди із таким типом контролю вірять у те, що тільки вони можуть керувати своїм життям) [15].

Продовжуючи дослідження перейдемо до вивчення теорії К.Левінсона, який у своїй теорії особистісних ресурсів К.Левінсон виокремив три основні ресурси такі як: здатність до адаптації, самооцінка, почуття контролю, соціальна підтримка, які зменшують негативні наслідки стресорів та допомагають їхньому ефективному подоланню. Ці ж ресурси охоплюють внутрішні та зовнішні ресурси та включають у себе такі навички, як: поведінкові, емоційні, когнітивні [28].

У цьому контексті важливо дослідити теорію резильєнтності, ця теорія підкреслює важливість відновлення особистості після стресу позитивного мислення саморефлексії та міцного соціального кола спілкування та включає у себе такі поняття як: результативне відновлення адаптивність психологічна гнучкість. Дослідження проведені у рамках вивчення цієї теорії виявили взаємозв'язок між вищими результатами подолання стресорів, меншої вразливістю до його наслідків, з високим рівнем резилієнтності [46].

З огляду на все вище зазначене перейдемо до дослідження біопсихосоціальної моделі стресу яка прокладає шлях подолання стресу через комплексний підхід взаємодії біологічних (фізична активність, дихальні практики, медитація) соціальних (підтримка близького кола оточення: родичі,

друзі, колеги), та психологічних (когнітивно-поведінкова терапія) методів та розглядає сам стрес як результат комплексної взаємодії цих факторів.

У рамках когнітивно-поведінкової терапії варто виокремити теорію когнітивної оцінки та модель транзакційного стресу Річарда Лазаруса та Сьюзан Фолкман. Теорія розроблена науковцями Р.Лазарусом та С.Фолкман висвітлила одну з найважливіших ролей суб'єктивного сприйняття який виникає через призму оцінки особистості в ситуації пов'язаної із стресором у контексті концепції когнітивної оцінки [37]. Колеги виокремили дві стадії когнітивної оцінки: первинна оцінка: індивід визначає наскільки ситуація несе загрозу, шкоду або чи кидає вона виклик. Вторинна оцінка: допомагає індивіду оцінити кількість витрачених ресурсів для боротьби або вирішення ситуації [38]. Одним з найважливіших положень цієї теорії є визначення копіngu, який ми дослідимо у наступному розділі цієї роботи.

1.2 Визначення копіngu та історія його вивчення

Копінг-стратегії (англ.coping - справлятися), поняття яке виокремилося у ході широкого дослідження різноманітних реакцій особистості на стрес, які здебільшого зосереджувалися на фізіологічних реакціях організму, але згодом науковці приділяли значну увагу саме психологічним аспектам, саме з цього і почалася історія вивчення цього поняття у розвиток якої зробив вагомий внесок Ганс Сельє. Копінг-стратегії являють собою, одну із важливих частин психологічного дослідження, які демонструють як особистість долає стресові ситуації, у 1960-х роках науковці зробили перші спроби їх класифікувати, розроблена Р.Лазарусом та С.Фолкман концепція когнітивної оцінки та копіngu визначала копінг як змінні поведінкові та когнітивні зусилля для подолання вимог як зовнішніх, так і внутрішніх, які перевищують ресурси людини [31]. Ця концепція стала найвпливовішою у цій царині.

1.2.1 Теоретичні підходи до визначення та класифікації копінг-стратегій

Класифікація копінг-стратегій у науковій психологічній літературі визначає декілька підходів які відображають багатогранність та різносторонність такого складного процесу, як копінг. Трансактний підхід створений Евереттом Клагеном який у свою чергу виділив такі категорії, як: поведінкові стратегії які включають в себе конкретні дії, а саме: активна конфронтація, уникнення конфліктів, пошук соціальної підтримки, та когнітивні стратегії які полягають у зміні оцінки проблеми та прийнятті відповідальності за ситуацію.

Функціональна класифікація копінг-стратегій розподіляє копінг-стратегії в залежності від того, яку роль вони виконують в адаптивності особистості та зниженні її рівня стресу. Метою даного підходу є визначення яким чином копінг-стратегії можуть чинити вплив на стан та поведінку індивіда у стресовій ситуації.

Використовуючи підхід оцінки ефективності копінг-стратегій функціональна класифікація копінг-стратегій зосереджується на їх адаптивності та ефективності, зокрема науковці Біллінгс і Мусс розділили ці стратегії на адаптивні та неадаптивні [36].

Адаптивні стратегії - допомагають особистості у подоланні стресу. До адаптивних стратегій відносяться: планування, активне вирішення проблеми, позитивна переоцінка, пошук соціальної підтримки.

Неадаптивні стратегії - погіршують стан людини у стресовій ситуації, знижують її адаптивність. До неадаптивних стратегій відносяться: уникнення, самокритика, заперечення, вживання психоактивних речовин, відволікання [40].

У цьому контексті, ми зупинимося на дослідженні однієї з найвидатніших класифікацій - когнітивно-поведінковий підхід Річарда Лазаруса та Сьюзан Фолкман які виділили дві основні категорії копіngu:

- Проблемно-орієнтований копінг

Включає в себе дії спрямовані на подолання проблеми та зміну стресової ситуації, а саме: прийняття рішень, розробка стратегії подолання стресу, пошук інформації, тощо.

- Емоційно-орієнтований копінг або особистісно-орієнтований копінг

Включає в себе дії спрямовані на регулювання емоцій викликані стресовими обставинами, а саме: підтримка соціальних зв'язків, уникнення негативних емоцій, вираження емоцій через творчість, задіявання технік релаксації.

Серед цих двох категорій виокремлюються характерні копінг-стилі, а саме:

- Конфронтаційний копінг

Ефективний, коли ситуація вимагає активного залучення та дій. Виражається у відвертому незадоволенні людиною ситуацією, яка склалася, готовності ризикувати, прикладенні агресивних та активних зусиль, відстоюванні власних прав та інтересів для зміни ситуації.

- Дистанціювання

Полягає у знеціненні стресової ситуації, зміни фокусу уваги, відстороненості, та докладенні когнітивних зусиль для зменшення суб'єктивної значимості стресової ситуації, для збереження емоційної рівноваги та спокою.

- Самоконтроль

Полягає у свідомому контролі та самодисципліні над власними емоціями з метою збереження внутрішнього спокою, а саме: повне утримання від вираженні гніву, повне пригнічення емоцій, роздратування, регуляції почуттів та дій [27].

- Прийняття відповідальності

Полягає у усвідомленні своєї участі у створенні проблеми та готовності до активних дій та спроб для її вирішення, взятті відповідальності за причину стресової ситуації, (наприклад конфлікту).

- Планування вирішення проблеми

Це проблемно-фокусований стиль, який полягає у пошуку раціональних та аналітичних стратегій для вирішення проблеми, розробки конкретного плану дій зміни ситуації.

- Позитивна переоцінка

Полягає у пошуку позитивних аспектів ситуації, нових можливостей для розвитку, які ця ситуація може дати, позитивній переоцінці сприйняття проблеми, також може включати релігійні елементи, коли у часи важких випробувань людина знаходить можливості для зміцнення віри і духовного зростання.

- Соціальний копінг

Включає в себе дії спрямовані на використання та пошук підтримки від інших для подолання стресу, а саме: прохання про допомогу до ближнього кола спілкування (друзів, родичів, колег).

- Втеча - уникнення

Включає в себе дії спрямовані на відволікання або уникнення стресору, а саме: використання психоактивних речовин, ігнорування проблеми, втеча у фантазії, зміна місця роботи або проживання, тощо [31].

Отже, на основі всього вище зазначеного ми можемо зробити висновок, що копінг-стратегії є важливим чинником психологічної стійкості під час стресу, завдяки їхньому вивченню ми можемо краще зрозуміти техніки ефективного подолання стресу різними людьми. У наступній частині ми детальніше зупинимося на особливостях побудови копінг-стратегій у студентів психологів та студентів інших спеціальностей.

1.3 Описова характеристика особливостей студентів-психологів

Студенти які навчаються на факультеті психології наділені високим рівнем емпатії яка дозволяє їм краще розуміти емоції інших людей, співчувати їм, що зумовлено специфікою навчального академічного процесу та майбутньою сферою діяльності [42], під час якого вони проходять велику кількість практичних занять, які включають у себе інтервізії та супервізії, участь у

терапевтичних групах, моделювання терапевтичних сеансів завдяки чому студенти розвивають навички саморегуляції та емоційного контролю і отримують необхідні навички для ефективного подолання стресових ситуацій [38]. Згідно дослідженням які були проведені Ненсі Айзенберг та Рендаллом Ленноном та описані у статті “Статеві відмінності в емпатії та відповідних здібностях” студенти-психологи мають вищий рівень емпатії ніж студенти інших спеціальностей [37], у свою чергу Карл Роджерс у своїй книзі “Становлення особистості” висунув припущення, що це може бути пов’язано із опануванням навчальних програм для психологів які розвивають навички комунікації та емпатії, також науковець зазначав, що майбутні студенти-психологи обирають цю професію не тільки завдяки мотивації допомагати людям та досліджувати людську поведінку, а і з альтруїстичними прагненням до самопізнання, такі студенти схильні до саморефлексії, що є базисом їхньої професійної підготовки [42].

Науковці Сьюзан Фолкман та Джуді Москвітц у своїй статті: “Подолання стресу: підводні камені та перспективи” [38] дослідили, що завдяки отриманим під час навчання професійним навичкам студенти-психологи частіше використовують адаптивні копінг-стратегії, а саме: планування, пошук соціальної підтримки, позитивне переосмислення, що пояснюється тим, що студенти впродовж навчання вивчають ефективні методи подолання стресу та задіюють їх на практиці, оскільки вони часто стикаються з високим рівнем стресом через необхідність працювати з емоційно складними випадками [38], але завдяки ефективному використанню копінг-стратегій вони мають вищу стресостійкість порівняно з іншими спеціальностями про що писали у своїй книзі “Супутник вигорання для вивчення та практики. Критичний аналіз” Вілмар Шауфелі та Дірк Енцман [43].

1.3.1 Порівняльна описова характеристика особливостей студентів психологів та інших спеціальностей

Порівняно із студентами-психологами студенти інших спеціальностей частіше використовують мало адаптивні копінг-стратегії, яскравим прикладом слугують студенти технічних спеціальностей, копінг-стратегії яких у своєму дослідженні “Короткий опитувальник для вимірювання копінг-стратегій” (яке відноситься до розробки аналізу різних копінг-стратегій, зокрема інструменту “Brief-COPE”) дослідили Чарльз Карвер, Майкл Шаєр та Дженні Вайнтрауб. Студенти технічних спеціальностей менш схильні до емоційного самовираження та соціальної підтримки, що може пояснюватися специфікою навчальної програми яка не включає розвиток навичок емоційного інтелекту та соціальної взаємодії [48].

Разом з тим, порівняння студентів-психологів із студентами інших спеціальностей демонструє те, як навчальна програма яка розвиває психологічні навички позитивно впливає на ефективне використання адаптивних копінг-стратегій та стресостійкість, що описали у своєму дослідженні “Ресурси копіngu, процеси копіngu, та психічне здоров’я” науковці Шеллі Тейлор та Енн Стентон [44].

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

У першому розділі цієї дослідницької роботи нами було досліджено поняття стресостійкості та його особливості, які включають у себе: фактори стресостійкості (внутрішні і зовнішні, такі як: соціальна підтримка, оптимізм, рівень самооцінки, матеріальні умови) характеристики та різні ресурси для її підвищення (особистісні та зовнішні фактори). Оскільки, стресостійкість є складним психологічним конструктом, у її контексті досліджено теорії механізмів формування та функціонування стресостійкості, розглянуто класифікацію особистостей за рівнем стресостійкості та проаналізовано концепції стресу і стресостійкості Карла Левінсона, Ганса Сельє, Джуліан Роттер та інших.

Досліджено класифікації копінг стратегій та теоретичні підходи до них, а саме: трансактний підхід Еверетта Клагена, функціональну класифікацію копінг-стратегій, адаптивні та неадаптивні копінг-стратегії, когнітивно-поведінковий підхід Річарда Лазаруса та Сьюзан Фолкман які виділили такі категорії копіngu, як: проблемно-орієнтований копінг, емоційно-орієнтований копінг, конфронтаційний копінг, дистанціювання, самоконтроль, прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка, соціальний копінг, втеча-уникнення.

Проведено аналіз особливостей студентів-психологів та студентів технічних спеціальностей, під час якого було виявлено відмінності у використанні копінг-стратегій. Студенти-психологи мають тенденцію до використання адаптивних копінг-стратегій, а саме: планування, пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка, оскільки у цих студентів високий рівень емпатії та розвинені навички саморегуляції яких вони набувають під час навчання. Студенти технічних спеціальностей мають тенденцію до використання мало адаптивних копінг-стратегій, а саме: уникнення та відволікання, оскільки їхня навчальна програма не включає у себе розвитку навичок стресостійкості та використання адаптивних копінг-стратегій.

Оскільки у наявних вище дослідженнях не проводилося вивчення взаємозв'язку між рівнем тривожності і стресостійкості та копінг-стратегій серед студентів-психологів та студентів технічних спеціальностей під час війни в Україні які навчаються на території Харківської області, ми дослідимо цей взаємозв'язок у емпіричній частині цієї дослідницької роботи.

РОЗДІЛ 2. ОПИС МЕТОДИК ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА ЇХ ВПЛИВ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ СЕРЕД СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВ ТА СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

2.1 Мета, завдання та вибірка емпіричного дослідження

Мета емпіричного дослідження це:

1. Виявити особливості використання копінг-стратегій студентами різних спеціальностей та їх зв'язок з рівнем тривожності та стресостійкості які навчаються на території Харківської області під час війни в Україні,
2. Перевірити гіпотезу дослідження про те що, студенти-психологи та студенти технічних спеціальностей використовують різні копінг-стратегії, які пов'язані з їхнім рівнем тривожності та стресостійкості.

В дослідженні приймали участь студенти психологи та студенти технічних спеціальностей таких як: економіка, комп'ютерна інженерія, кібербезпека, програмування, віком від 19 до 52 років, які проживають та навчаються на території Харківської області. Вибірку становили 70 осіб, а саме: 44 жінки та 26 чоловіків.

Відповідно до мети емпіричного дослідження виокремлено наступні завдання:

1. Визначити копінг-стратегії які найчастіше використовують студенти-психологи та студенти технічних спеціальностей
2. Оцінити рівень стресостійкості, ситуативної та особистісної тривожності в обох групах досліджуваних
3. Провести кореляційний аналіз між показниками найвикористовуваніших копінг-стратегій та рівнями тривожності та стресостійкості
4. Провести порівняльний аналіз результатів студентів-психологів та студентів технічних спеціальностей

2.2 Методи і процедура дослідження

Під час дослідження були використані такі методи:

1. Описової статистики (Критерії Колмогорова-Смірнова)
2. Статистичний критерій (U-критерій Манна-Уїтні)
3. Кореляційного аналізу (Коефіцієнт кореляції Спірмена)

Процедура дослідження: дослідження проводилося онлайн, за допомогою використання сервісу Google Forms, шляхом поширення посилання на опитувальник у месенджері Telegram.

2.3 Опис психодіагностичних методик

Для визначення найвикористовуваних копінг-стратегій студентами психологами та студентами технічних спеціальностей був використаний:

1. Опитувальник Brief-COPE (українська адаптація Т.Яблонська, О.Вернік, Г.Гайворонський, 2023)

Опитувальник Brief-COPE, розроблений С. Carver et al. (1997), з кожним роком набуває все більш активного використання у психологічних дослідженнях. В умовах війни в Україні, зручним та надійним інструментом для визначення копінг-стратегій може слугувати адаптація опитувальника Brief-COPE українською мовою Т.Яблонською, О.Вернік, Г.Гайворонським.

Респондент має оцінити наведені твердження у опитувальнику відносно того, наскільки сильно вони стосувалися самого респондента стосовно здатності справлятися із стресом у власному житті після того, як респондент дізнався про початок повномасштабного вторгнення.

Опитувальник включає в себе 14 шкал, а саме: активне подолання (копінг-стратегії, фокусовані на проблемі) що відповідає номерам тверджень 2 і 7, використання інформаційної підтримки, що відповідає номерам тверджень 10 і 23 (копінг, фокусований на проблемі), позитивний рефреймінг, що відповідає номерам тверджень 12 і 17 (копінг, фокусований на проблемі), планування, що відповідає номерам тверджень 14 і 25 (копінг, фокусований на проблемі), емоційна підтримка, що відповідає номерам тверджень 5 і 15 (копінг,

фокусований на емоціях), вираження емоцій, що відповідає номерам тверджень 9 і 21 (копінг, фокусований на емоціях), гумор, що відповідає номерам тверджень 18 і 28 (копінг, фокусований на емоціях), прийняття, що відповідає номерам тверджень 20 і 24 (копінг, фокусований на емоціях), релігія, що відповідає номерам тверджень 22 і 27 (копінг, фокусований на емоціях), самозвинувачення, що відповідає номерам тверджень 13 і 26 (копінг, фокусований на емоціях), самовідволікання, що відповідає номерам тверджень 1 і 19 (уникаючий копінг), відмова, що відповідає номерам тверджень 3 і 8 (уникаючий копінг), вживання психоактивних речовин, твердження - 4 і 11 (уникаючий копінг), поведінкове розмежування твердження - 6 і 16 (уникаючий копінг) [35].

Для визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності була використана:

1. Шкала тривожності Спілберга-Ханіна (STAI)

Опитувальник за шкалою Спілберга-Ханіна складається із 40 питань, із яких 20 висловлювань визначають ситуативну тривожність і інші 20 висловлювань на визначають особистісну тривожність. Дана шкала реактивної і особистісної тривожності являється єдиною методикою, яка дозволяє виміряти особистісну властивість тривожності, і як стану.

Респонденту пропонується прочитати кожне з наведених тверджень і обрати відповідну цифру в залежності від того, як він почувається в момент тестування.

Обробка результатів відбувається за розрахунком показника ситуативної (реактивної) тривожності за формулою:

$PT = \sum 1 - \sum 2 + 35$, де $\sum 1$ – сума обраних чисел за пунктами 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\sum 2$ – сума обраних чисел за пунктами 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Якщо реактивна тривожність не перевищує 30 балів, то у досліджуваного низький рівень тривожності.

У випадку отримання результатів від 31 до 45 балів, ми можемо говорити про помірну тривожність.

Отримані під час тестування 46 балів і більше - говорять про високий рівень тривожності.

Надвисока тривожність (більше 46 балів).

Низька тривожність (менше 12) [34].

Для визначення рівня стресу була використана:

1. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) адаптована та апробована в умовах війни

Шкала сприйнятого стресу, в україномовному перекладі повністю відповідає оригінальній методиці та виступає ефективним інструментом для оцінки суб'єктивного сприйняття стресової, неконтрольованої і непередбачуваної життєвої ситуації, яка вимагає від людини тих вимог, які перевищують її власні ресурси.

Респондентам пропонується відповісти на десять запитань які стосуються їхніх почуттів і думок протягом останнього місяця, та обрати варіанти відповіді де: 0 - ніколи, 1 - майже ніколи, 2- іноді, 3 - досить часто, 4 - дуже часто.

Високі бали за шкалами дозволяють виявити досліджуваних, на яких стрес впливає негативно за фізіологічними та психологічними показниками [7].

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ
КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА ЇХ ВПЛИВ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ ТА
СТРЕСОСТІЙКОСТІ СЕРЕД СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВ ТА СТУДЕНТІВ
ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

3.1 Аналіз розподілу даних за Критерієм Колмогорова-Смірнова

Для того щоб визначити, чи відрізняється розподіл отриманих даних від нормального ми провели аналіз розподілу даних за критерієм узгодженості Колмогорова - Смірнова і визначили, такий розподіл за шкалами:

Таблиця 1

ШКАЛА	Статистика критерію за Колмогоровим-Смірновим
Активне подолання	0,221
Використання інформації	0,211
Позитивний рефреймінг	0,235
Планування	0,222
Емоційна підтримка	0,212
Вираження емоцій	0,233
Гумор	0,209
Прийняття	0,194
Релігія	0,184
Самозвинувачення	0,195
Самовідволікання	0,238
Відмова	0,214

Вживання ПАР	0,203
Поведінкове розмежування	0,195
Ситуативна тривожність	0,229
Особистісна тривожність	0,095
Стресостійкість	0,123

Оскільки показники за шкалами мають відхилення від нормального розподілу, для аналізу результатів ми використовуватимемо непараметричний критерій рангової кореляції Спірмена.

Таблиця 2

Аналіз розподілу даних за критерієм Колмогорова-Смірнова

ШКАЛА	Статистика критерію за Колмогоровим-Смірновим	Асимптотична значимість (2 -стороння)
Активне подолання	0,221	<,001
Використання інформації	0,211	<,001
Позитивний рефреймінг	0,235	<,001
Планування	0,222	<,001
Емоційна підтримка	0,212	<,001
Вираження емоцій	0,233	<,001
Гумор	0,209	<,001
Прийняття	0,194	<,001

Релігія	0,184	<,001
Самозвинувачення	0,195	<,001
Самовідволікання	0,238	<,001
Відмова	0,214	<,001
Вживання ПАР	0,203	<,001
Поведінкове розмежування	0,195	<,001
Ситуативна тривожність	0,229	<,001
Особистісна тривожність	0,095	0,190
Стресостійкість	0,123	0,011

3.2. Аналіз за статистичний U-критерієм Манна-Уїтні

Для того щоб визначити, чи є відмінності у групах студентів психологів та студентів технічних спеціальностей за показниками використання копінг-стратегій, тривожності та стресостійкості ми провели статистичний аналіз за U-критерієм Манна-Уїтні і визначили такі результати за шкалами:

Таблиця 3

ШКАЛА	Статистика U-критерію Манна-Уїтні
Активне подолання	574,000
Використання інформації	550,500
Позитивний рефреймінг	539,500
Планування	549,500
Емоційна підтримка	568,000
Вираження емоцій	567,000
Гумор	595,500
Прийняття	519,500
Релігія	585,000
Самозвинувачення	535,000
Самовідволікання	532,000
Відмова	562,000
Вживання ПАР	612,000
Поведінкове розмежування	529,500
Ситуативна тривожність	490,000
Особистісна тривожність	515,000

Стресостійкість	545,500
-----------------	---------

Аналіз даних за статистичним U-критерієм Манна-Уїтні

Таблиця 4

ШКАЛА	Статистика U-критерію Манна-Уїтні	Асимптотична значимість (2 -стороння)
Активне подолання	574,000	0,628
Використання інформації	550,500	0,450
Позитивний рефреймінг	539,500	0,362
Планування	549,500	0,436
Емоційна підтримка	568,000	0,583
Вираження емоцій	567,000	0,573
Гумор	595,500	0,834
Прийняття	519,500	0,249
Релігія	585,000	0,739
Самозвинувачення	535,000	0,343
Самовідволікання	532,000	0,317
Відмова	562,000	0,535
Вживання ПАР	612,000	0,995

Поведінкове розмежування	529,500	0,309
Ситуативна тривожність	490,000	0,149
Особистісна тривожність	515,000	0,250
Стресостійкість	545,500	0,438

3.3 Опис та аналіз результатів

Було проведено кореляційний аналіз результати якого подані у Рисунку 1 та Рисунку 2.

Аналізуючи отримані результати за допомогою використання коефіцієнту кореляції Спірмена, ми виявили, що: у групі студентів-психологів, використання стратегії за шкалою "Прийняття" має негативний зв'язок із шкалою "Ситуативна тривожність" (-0,399). Тобто, чим більше психологи використовують стратегію "Прийняття", тим менше вони відчують ситуативну тривожність.

Кореляція між шкалою "Релігія" та шкалою "Ситуативна тривожність" у студентів-психологів складає (0,499), що вказує на помірний позитивний зв'язок.

Кореляція між шкалою "Самовідволікання", та шкалою "Особистісна тривожність" серед студентів-психологів становить має слабкий позитивний зв'язок (0,335), що свідчить про те що, студенти-психологи, які користуються копінг-стратегією "Самовідволікання" можуть відчувати вищий рівень особистісної тривожності.

Кореляція між шкалами "Стресостійкість" та "Позитивний рефреймінг" у групі студентів технічних спеціальностей, має помірно позитивний зв'язок (0,422), що може свідчити про те, що студенти, які використовують як копінг-стратегію позитивний рефреймінг, мають тенденцію до кращого подолання стресу.

Кореляція між шкалою "Гумор" та шкалою "Вираження емоцій" у студентів технічних спеціальностей має слабкий позитивний зв'язок (0,355), що може свідчити про те, що студенти, які більше використовують гумор як копінг-стратегію, мають тенденцію до більш відкритого вираження своїх емоцій.

Кореляція між шкалою "Релігія" та "Стресостійкість" у студентів технічних спеціальностей має помірний позитивний зв'язок (0,500).

Рисунок 1

Кореляції за коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена студентів-психологів

	одола- ня	стан- ня нформ	ний реймінг	Плану- вання	напід- тримка	ення ем	Гумор	Прий- няття	Релігія	вину- вання	дволі- ка ння	Відмов- а	Вживан- няПАР	овероме- жування	ивнатр- ивожні	тіснатр- ивожні	остійк- ість
Активнеподолання	1,000	0,000	0,161	0,186	-0,174	-,344'	-0,182	0,051	0,053	-,334'	-0,236	-0,161	-0,181	-0,279	-0,126	-0,004	-0,284
Використанняінформації	0,000	1,000	-0,160	-0,031	0,229	0,029	0,142	-0,109	-0,285	-0,133	0,028	-0,077	0,142	-0,015	-0,138	-0,080	0,095
Позитивнийрефреймінг	0,161	-0,160	1,000	0,316	0,093	-0,037	0,099	0,085	0,224	0,092	0,067	-0,216	0,205	0,177	-0,106	-0,034	0,240
Планування	0,186	-0,031	0,316	1,000	-0,306	-0,268	-0,021	0,093	-0,021	-0,196	0,030	-0,246	0,213	-0,129	-0,229	-0,082	0,200
Емоційнапідтримка	-0,174	0,229	0,093	-0,306	1,000	0,310	-0,054	0,186	0,164	0,138	0,019	-0,069	0,055	-0,024	0,088	0,020	0,164
Вираженняемоцій	-,344'	0,029	-0,037	-0,268	0,310	1,000	0,089	0,106	0,139	,433''	-0,020	-0,014	0,283	0,129	-0,012	0,092	0,164
Гумор	-0,182	0,142	0,099	-0,021	-0,054	0,089	1,000	-0,020	0,318	-0,005	0,315	,396'	0,239	-0,097	0,182	0,131	0,131
Прийняття	0,051	-0,109	0,085	0,093	0,186	0,106	-0,020	1,000	0,007	0,073	-0,201	0,176	0,215	-0,156	-,399'	-0,088	0,127
Релігія	0,053	-0,285	0,224	-0,021	0,164	0,139	0,318	0,007	1,000	0,193	0,013	-0,080	0,221	-0,133	,449''	0,085	-0,150
Самозвинувачення	-,334'	-0,133	0,092	-0,196	0,138	,433''	-0,005	0,073	0,193	1,000	0,104	0,077	0,148	0,159	0,289	0,000	0,246
Самовідволікання	-0,236	0,028	0,067	0,030	0,019	-0,020	0,315	-0,201	0,013	0,104	1,000	0,058	-0,083	0,229	0,019	,335'	0,173
Відмова	-0,161	-0,077	-0,216	-0,246	-0,069	-0,014	,396'	0,176	-0,080	0,077	0,058	1,000	-0,042	0,017	-0,103	0,104	-0,067
ВживанняПАР	-0,181	0,142	0,205	0,213	0,055	0,283	0,239	0,215	0,221	0,148	-0,083	-0,042	1,000	0,019	-0,110	0,102	0,267
Поведінковеромежуван	-0,279	-0,015	0,177	-0,129	-0,024	0,129	-0,097	-0,156	-0,133	0,159	0,229	0,017	0,019	1,000	-0,032	0,162	0,014
Ситуативнаризовність	-0,126	-0,138	-0,106	-0,229	0,088	-0,012	0,182	-,399'	,449''	0,289	0,019	-0,103	-0,110	-0,032	1,000	-0,107	-0,063
Особистіснаризовність	-0,004	-0,080	-0,034	-0,082	0,020	0,092	0,131	-0,088	0,085	0,000	,335'	0,104	0,102	0,162	-0,107	1,000	-0,287
Стресостійкість	-0,284	0,095	0,240	0,200	0,164	0,164	0,131	0,127	-0,150	0,246	0,173	-0,067	0,267	0,014	-0,063	-0,287	1,000

Кореляції за коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена студентів технічних спеціальностей

	Активнепо долання	станняі нформа	нийрефр еймінг	Планув ання	підтримк а	нняемоц ій	Гумор	Прийнят тя	Релігія	инувач ення	дволика ння	Відмов а	Вживанн яПАР	овероме жування	внатрив ожність	снатрив ожність	Стресос тійкість
Активнеподолання	1,000	-0,056	0,006	0,156	0,127	0,220	-0,280	0,211	0,101	-0,004	0,325	0,076	0,125	-0,148	-0,140	0,007	-0,165
Використанняінформації	-0,056	1,000	0,171	-0,197	0,267	-0,110	-0,077	-0,008	0,300	0,059	0,036	-0,021	0,291	,353'	0,152	0,019	0,171
Позитивнийрефреймінг	0,006	0,171	1,000	0,037	-0,160	0,111	-0,107	0,233	0,324	0,118	-0,165	,409'	0,133	0,160	-0,270	0,006	,422'
Планування	0,156	-0,197	0,037	1,000	-0,331	0,123	-0,204	0,079	-0,129	-0,107	0,120	0,238	0,076	0,116	-0,168	0,100	0,135
Емоційнапідтримка	0,127	0,267	-0,160	-0,331	1,000	0,153	0,328	-0,152	0,308	-0,089	0,195	-0,102	-0,155	-0,011	-0,178	0,283	0,089
Вираженняемоцій	0,220	-0,110	0,111	0,123	0,153	1,000	,355'	0,201	0,007	-0,002	-0,112	,356'	-0,082	-0,209	0,066	0,261	0,027
Гумор	-0,280	-0,077	-0,107	-0,204	0,328	,355'	1,000	-0,024	0,112	0,060	-0,043	0,077	-0,251	0,021	0,114	0,167	0,163
Прийняття	0,211	-0,008	0,233	0,079	-0,152	0,201	-0,024	1,000	0,031	,358'	-0,130	-0,003	-0,009	0,039	-0,066	0,090	-0,085
Релігія	0,101	0,300	0,324	-0,129	0,308	0,007	0,112	0,031	1,000	0,241	-0,009	-0,038	-0,033	0,147	-0,121	0,222	,500''
Самозвинувачення	-0,004	0,059	0,118	-0,107	-0,089	-0,002	0,060	,358'	0,241	1,000	-0,089	-0,244	-0,190	-0,102	0,196	0,289	0,122
Самовідволікання	0,325	0,036	-0,165	0,120	0,195	-0,112	-0,043	-0,130	-0,009	-0,089	1,000	-0,073	0,136	-0,154	0,034	-0,270	-0,171
Відмова	0,076	-0,021	,409'	0,238	-0,102	,356'	0,077	-0,003	-0,038	-0,244	-0,073	1,000	0,082	0,011	-0,280	0,053	0,159
ВживанняПАР	0,125	0,291	0,133	0,076	-0,155	-0,082	-0,251	-0,009	-0,033	-0,190	0,136	0,082	1,000	-0,032	-0,008	-0,119	0,226
Поведінковеромежування	-0,148	,353'	0,160	0,116	-0,011	-0,209	0,021	0,039	0,147	-0,102	-0,154	0,011	-0,032	1,000	-0,135	-0,103	0,244
Ситуативнатривожність	-0,140	0,152	-0,270	-0,168	-0,178	0,066	0,114	-0,066	-0,121	0,196	0,034	-0,280	-0,008	-0,135	1,000	0,038	0,046
Особистіснатривожність	0,007	0,019	0,006	0,100	0,283	0,261	0,167	0,090	0,222	0,289	-0,270	0,053	-0,119	-0,103	0,038	1,000	0,292
Стресостійкість	-0,165	0,171	,422'	0,135	0,089	0,027	0,163	-0,085	,500''	0,122	-0,171	0,159	0,226	0,244	0,046	0,292	1,000

3.4 Зіставлення результатів з іншими відомими

Зіставляючи отримані результати із результатами вже відомих досліджень, які описані у першому розділі роботи, я можу виокремити спільні та відмінні риси у нашого дослідження, та вже відомих. Із спільних рис, можна виокремити такі:

- у дослідженні Сьюзан Фолкман та Джуді Москвітц “Подолання стресу: підводні камені та перспективи” продемонстровано, що студенти-психологи завдяки отриманим навичкам під час навчання частіше використовують адаптивні копінг-стратегії, такі як: планування, соціальна підтримка, та позитивне переосмислення. Наше дослідження також виявило, що студенти-психологи мають певні кореляції між адаптивними копінг-стратегіями та рівнем тривожності, так само

виявлено позитивний зв'язок між шкалою "Релігія", та стресостійкістю та негативну кореляцію між шкалою "Прийняття" та між шкалою ситуативної тривожності, що узгоджується з результатами Фолкман і Москвітц.

- результати нашого дослідження у якому відбувається кореляція за шкалами "Релігія" та "Стресостійкість" у студентів технічних спеціальностей узгоджуються з результатами у викладених у дослідженні "Супутник вигорання для вивчення та практики. Критичний аналіз" Вілмара Шауфелі та Дірка Енцман про вплив релігійних стратегій на стресостійкість.

Із відмінних рис між наявними дослідженнями можна виокремити такі:

- результати нашого дослідження за шкалами "Прийняття" та "Самовідволікання" мають різні кореляції з тривожністю у студентів-психологів порівняно з результатами наведеними у дослідженні Сьюзан Фолкман та Джуді Москвітц "Подолання стресу: підводні камені та перспективи", про адаптивні стратегії студентів-психологів.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Згідно отриманих результатів відповідно до завдань дослідницької роботи ми можемо зробити висновки:

1. Студенти-психологи найчастіше використовують такі копінг-стратегії, як: прийняття, позитивний рефреймінг, релігія. Студенти технічних спеціальностей використовують такі копінг-стратегії, як: гумор, позитивний рефреймінг, релігія.
2. Дві групи досліджуваних по різному сприймають спільну копінг-стратегію "Релігія", у студентів-психологів вона пов'язана з підвищеним рівнем тривожності, а у студентів технічних спеціальностей пов'язана з підвищеною стресостійкістю.
3. Показники рівня стресостійкості, ситуативної та особистісної тривожності подібні у двох досліджуваних групах
4. Відслідковується помірний кореляційний зв'язок між шкалою "Релігія" та шкалою "Ситуативна тривожність" у студентів-психологів
5. Відслідковується слабкий позитивний кореляційний зв'язок між шкалою "Самовідволікання", та шкалою "Особистісна тривожність" серед студентів-психологів
6. Відслідковується помірно позитивний кореляційний зв'язок між шкалою "Стресостійкість" та "Позитивний рефреймінг" у групі студентів технічних спеціальностей
7. Відслідковується слабкий позитивний кореляційний зв'язок між шкалою "Гумор" та "Вираження емоцій" у групі студентів технічних спеціальностей
8. Відслідковується помірний позитивний кореляційний зв'язок між шкалою "Релігія" та "Стресостійкість" у групі студентів технічних спеціальностей

ВИСНОВКИ

У першому розділі цієї дослідницької роботи нами було досліджено поняття стресостійкості та його особливості, які включають у себе: фактори стресостійкості (внутрішні і зовнішні, такі як: соціальна підтримка, оптимізм, рівень самооцінки, матеріальні умови) характеристики та різні ресурси для її підвищення (особистісні та зовнішні фактори). Розглянуто класифікацію особистостей за рівнем стресостійкості та проаналізовано концепції стресу і стресостійкості Карла Левінсона, Ганса Сельє, Джуліан Роттер та інших.

Досліджено класифікації копінг стратегій та теоретичні підходи до них, а саме: трансактний підхід Еверетта Клагена, функціональну класифікацію копінг-стратегій, адаптивні та неадаптивні копінг-стратегії, когнітивно-поведінковий підхід Річарда Лазаруса та Сьюзан Фолкман.

Проведено теоретичний аналіз особливостей студентів-психологів та студентів технічних спеціальностей, під час якого було виявлено відмінності у використанні копінг-стратегій. Студенти-психологи мають тенденцію до використання адаптивних копінг-стратегій, а студенти технічних спеціальностей мають тенденцію до використання мало адаптивних копінг-стратегій.

Під час роботи над емпіричною частиною дослідження було виявлено, що:

- Відслідковується слабкий позитивний кореляційний зв'язок між шкалою "Самовідволікання", та шкалою "Особистісна тривожність" серед студентів-психологів.
- Відслідковується помірно позитивний кореляційний зв'язок між шкалою "Стресостійкість" та "Позитивний рефреймінг" у групі студентів технічних спеціальностей.
- Відслідковується слабкий позитивний кореляційний зв'язок між шкалою "Гумор" та "Вираження емоцій" у групі студентів технічних спеціальностей.

- Студенти-психологи найчастіше використовують копінг-стратегії такі як: прийняття, позитивний рефреймінг та релігія. Студенти технічних спеціальностей частіше використовують такі копінг-стратегії як: гумор, позитивний рефреймінг та релігія. Спільна копінг-стратегія “Релігія” у двох групах має різний вплив на студентів цих груп: у групі у студентів-психологів вона пов'язана із підвищеним рівнем тривожності, тоді як у студентів технічних спеціальностей з підвищеною стресостійкістю.

Отримані результати досліджень підкреслюють однаково негативний вплив довготривалого стресу на емоційний стан та стресостійкість студентів технічних напрямів та студентів психологів. Студенти психологи попри свої навички отримані під час навчання піддаються впливу стресу на рівні з іншими, що може свідчити про необхідність створення програм психологічної підтримки не тільки для цивільного населення, а і для психологів.

Наукова новизна дослідження полягає в аналізі взаємозв'язку копінг-стратегій з рівнем тривожності і стресостійкості серед студентів психологів та студентів технічних напрямів під час війни в Україні.

Перспективи подальшого дослідження будуть спрямовані на розширення даного дослідження на інші регіони України, та виявлення регіональних особливостей пріоритетних копінг-стратегій студентами-психологами та студентами інших спеціальностей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИЙ ДЖЕРЕЛ

1. Атаманчук, Н. М. (2022). Подолання студентською молоддю стресу, викликаного воєнною агресією: ресурс творчості. *The Russian-Ukrainian war (2014–2022): historical, political, cultural-educational, religious, economic, and legal aspects*, 1316-1322.
2. Біленко, В. О. (2022). Психологічні чинники підвищення життєстійкості вчителів в період воєнного стану: Дипломна робота на здобуття освітнього ступеня магістра спеціальності “Психологія”. Київ: Національний авіаційний університет, 83 с.
3. Богданов, С. О. (2017). Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах: навч.-метод. посіб. Київ: Унів. видавництво ПУЛЬСАРИ, 208 с.
4. Богданов, С., & Залеська, О. (2015). Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації: метод. посіб. для педагогів. Київ: Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ), 76 с.
5. Богучарова, О. І., & Ткаченко, Н. В. (2016). Копінг-стратегії як фактор “позитивної” адаптації вимушених мігрантів. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Психологія»*, 201, 27-36.
6. Бундзен, П. (2002). Psychophysical and Genetic Determination of Quantum-Field Level of the Organism Functioning. *Frontier Perspectives*, 11(2), 59-64.
7. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2> (дата звернення: 03.04.2024).
8. Генковська, В. М. (1990). Особливості саморегуляції як норми психічної стійкості у стресових ситуаціях: Автореф. дис. канд. психол. наук. Київ, 59 с.

9. Грузинська, І. (2022). Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка, Психологія, 21, 97-107.
10. Перепелиця, К. Процес сприйняття та його етапи [Електронний ресурс] / К. Перепелиця // Verywell Mind. – Режим доступу: <https://www.verywellmind.com/perception-and-the-perceptual-process-279583>
9 Дата звернення: 02.08.2024
11. Зімбовська, Н. П. (2023). Зв'язок соціально-психологічної адаптації з вибором копінг-стратегій у молоді: Дипломна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра спеціальності “Психологія”. Київ: Національний авіаційний університет, 54 с.
12. Зливков, В. Л., Лукомська, С. О., & Федан, О. В. (2016). Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 219 с.
13. Іванова, С. П. (2009). Психологічна стійкість особистості як фактор протидії негативним впливам. Освіта та суспільство, 62 с.
14. Карамушка, Л. М. (2022). Копінг-стратегії персоналу освітніх та наукових організацій під час війни: рівень вираженості та зв'язок з психічним здоров'ям. Journal of modern psychology, 4, 27.
15. Каськов, І. В. (2020). Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища. Вісник Національного університету оборони України, 1(54), 104-110.
16. Кисловський, І. А. (2022). Особливості формування стресостійкості у підлітків в умовах воєнного стану: Дипломна робота на здобуття освітнього ступеня магістра спеціальності “Психологія”. Київ: Національний авіаційний університет, 61 с.
17. Коломієць, Л. І., & Степова, А. С. (2017). Психологічні особливості самоактуалізації осіб юнацького віку з різним рівнем стресостійкості. Психологічний часопис, 3(7), 77 с.

- 18.Корольчук, В. М. (2010). Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. Проблеми екстремальної та кризової психології, 7, 210-218.
- 19.Крайнюк, В. М. (2007). Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 432 с.
- 20.Кравець, О. В., Єхалов, В. В., & Станін, Д. М. (2022). Стресостійкість лікарів-інтернів за фахом "анестезіологія" за умов пандемії та військового стану. In The IV International Scientific and Practical Conference "The latest implementation of technologies in education", 359-365.
- 21.Крюкова, Т. Л., & Куфтяк, Е. В. (2007). Опитувальник способів подолання (адаптація методики WCQ). Журнал практичного психолога, 3, 93-112.
22. Лукашевич, М. П. (2005). Соціологія економіки. Київ: Каравела, 176 с.
- 23.Меллер-Леймкюллер, А. М. (2004). Стрес у суспільстві та розлади, пов'язані зі стресом, в аспекті гендерних відмінностей. Соціальна та клінічна психіатрія, 4, 5-11.
- 24.Мороз, Л. І., & Сафін, О. Д. (2022). Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія, 34(73), 48-53.
- 25.Павленко, В. О. (2005). Механізми емоційної саморегуляції людини. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 2(10), 193-200.
- 26.Приходько, І. І. (2020). Психологічні механізми регуляції процесу подолання стресу. Психологія суб'єкта професійної діяльності: зб. наук. праць. Київ-Ярославль: АверсПресс, 2, 99-117.
- 27.Сакурова, О. В. (2022). Теоретичні аспекти стресостійкості у молоді в умовах воєнного стану. Вісник ХНУ імені В. Н. Каразіна. Серія "Психологія", 21, 157-165.

28. Санаго, Г. В., & Федоренко, О. І. (2021). Розвиток стресостійкості у фахівців соціальної роботи. Київ: Видавництво Київського національного університету ім. Тараса Шевченка, 189 с.
29. Семенова, Н. А. (2005). Вплив копінг-стратегій на стресостійкість особистості в умовах екстремальних ситуацій. Журнал практичного психолога, 3, 64-69.
30. Сердюк, В. І. (2022). Психологічна стійкість до стресу та шляхи її формування у студентів в умовах воєнного стану. Київ: Університет "Україна", 211 с.
31. Славина, Л. П. (2003). Теорія психологічної стійкості: витоки і сучасність. Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія, 2, 14-22.
32. Цезар, А. К. (2009). Вплив факторів на стресостійкість персоналу правоохоронних органів. Вісник Київського національного університету. Серія "Психологія", 15, 69-78.
33. Швидкий, О. М., Мельник, Н. П., & Смирнов, Д. В. (2017). Психологічні особливості регуляції стресу у студентів. Наукові записки кафедри психології, 34, 61-68.
34. Шпак В. І. Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна). Науковий вісник Чернівецького університету. Психологічні науки. 2017. 2(3). С. 76-83.
[https://psychology.bsu.edu.ua/attachment/7/18/2\(3\)_2017.pdf](https://psychology.bsu.edu.ua/attachment/7/18/2(3)_2017.pdf) (дата звернення: 01.04.2024).
35. Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2023. № 10. С. 66–89. DOI: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4> (дата звернення: 01.04.2024).
36. Abu Suhaiban, H., Grasser, L. R., & Javanbakht, A. (2019). Mental health of refugees and torture survivors: A critical review of prevalence, predictors, and

- integrated care. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(13), 2309. <https://www.mdpi.com/1660-4601/16/13/2309> . Дата звернення: 03.05.2024.
37. Air-alarms. (2022). Statistics of air alarm. <https://air-alarms.in.ua/enstatistic> . Дата звернення: 11.08.2024.
38. Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Cengage Learning.
39. Eisenberg, N., & Lennon, R. (1983). Sex differences in empathy and related capacities. *Psychological Bulletin*, 94(1), 100-131.
40. Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745-774.
41. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Bantam Books.
42. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
43. Lushchak, O., Velykodna, M., Bolman, S., Strilbytska, O., Berezovskyi, V., Storey, K. B. Prevalence of stress, anxiety, and symptoms of post-traumatic stress disorder among Ukrainians after the first year of Russian invasion: a nationwide cross-sectional study. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2023.02.004> (дата звернення: 02.09.2024).
44. Norcross, J. C., & Karpiak, C. P. (2012). Clinical psychologists across the years: The division of clinical psychology from 1960 to 2003. *Journal of Clinical Psychology*, 68(4), 384-399. Дата звернення: 01.01.2024.
45. Roberts, B., Makhashvili, N., & Javakhishvili, J. (2017). Hidden burdens of conflict: issues of mental health and access to services among internally displaced persons in Ukraine. *International Alert*. <https://www.international-alert.org/publications/hidden-burdensof-conflict/> ; Дата звернення: 02.06.2024.

46. Roberts, B., Makhashvili, N., Javakhishvili, J., et al. (2019). Mental health care utilisation among internally displaced persons in Ukraine: results from a nation-wide survey. *Epidemiol Psychiatr Sci*, 28(1), 100-111.
47. Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin Harcourt.
48. Schaufeli, W. B., & Enzmann, D. (1998). *The Burnout Companion to Study and Practice: A Critical Analysis*. CRC Press. Дата звернення: 01.01.2024.
49. Shevlin, M., Hyland, P., Karatzias, T. The psychological consequences of the Ukraine war: What we know, and what we have to learn. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2022.12.007> (дата звернення: 12.09.2024).
50. Taylor, S. E., & Stanton, A. L. (2007). Coping resources, coping processes, and mental health. *Annual Review of Clinical Psychology*, 3, 377-401. Дата звернення: 01.01.2024.
51. UNHCR. Global Trends Forced Displacement in 2016. <http://www.unhcr.org/globaltrends2016/> ; Дата звернення: 07.06.2024.
52. UNHCR. Operational data portal: Ukraine refugee situation. <https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine> ; Дата звернення: 09.05.2024.
53. Xu, W., Pavlova, I., Chen, X., Petrytsa, P., Graf-Vlachy, L., Zhang, S. X. Mental health symptoms and coping strategies among Ukrainians during the Russia-Ukraine war in March 2022. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychres.2023.01.001> (дата звернення: 02.09.2024).

АНОТАЦІЯ

Актуальність: Копінг-стратегій та їх вплив на рівень тривожності та стресостійкості у студентів психологів та студентів технічних спеціальностей під час війни в Україні визначається важливістю розуміння які копінг-стратегії показують найбільшу ефективність серед студентів різного спрямування, що допоможе у розробці програм психологічної підтримки та нових методів підтримки студентів під час війни. У цій роботі ми долучаємось до наявних світових досліджень психологічного здоров'я проведені на території України від початку війни, у яких студенти психологи порівнюються із студентами технічних спеціальностей (“Психологічні наслідки війни в Україні: те, що ми знаємо, і те, чому ми повинні навчитися” [49], “Симптоми психічного здоров'я та стратегії подолання серед українців під час російсько-української війни в березні 2022 року” [53], “Переважання стресу, тривоги, симптомів посттравматичного синдрому стресовий розлад в українців після першого курсу російської вторгнення: загальнонаціональне перехресне дослідження”[43]).

Проаналізувавши наукові дослідження “Ресурси копіngu, процеси копіngu, та психічне здоров'я” науковці Шеллі Тейлор та Енн Стентон [50], Сьюзан Фолкман та Джуді Москвітц у своїй статті: “Подолання стресу: підводні камені та перспективи” [40] та ін. Визначено різницю між використанням копінг-стратегій між студентами-психологами та студентами технічних спеціальностей, які полягають у використанні психологами адаптивних копінг-стратегій таких як: планування, пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка, а студентами технічних спеціальностей не адаптивних таких як: уникнення та відволікання, що може бути пов'язано з відмінностями навчальних програм які включають у себе розвиток навичок стресостійкості та використання адаптивних копінг-стратегій у студентів-психологів та відсутні у навчальній програмі студентів технічних спеціальностей. Також ми виявили недостатню кількість досліджень, які б дослідили вплив рівня тривожності та стресостійкості на копінг-стратегії студентів психологів та студентів технічних

спеціальностей під час війни в Україні, що підкреслює актуальність нашого дослідження.

Об'єкт: стресостійкість особистості

Предмет: взаємозв'язок між копінг-стратегіями і рівнем тривожності та стресостійкості серед студентів психологічних та технічних спеціальностей в умовах війни в Україні

Мета: виявити взаємозв'язок між копінг-стратегіями і рівнем тривожності та стресостійкості серед студентів психологічних та технічних спеціальностей в умовах війни в Україні

Методики: Опитувальник Brief-COPE С. Carver, 1997) (адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023), Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI), Шкала стресостійкості (Perceived Stress Scale, PSS).

Методи статистичної обробки даних: Описової статистики (Критерії Колмогорова-Смірнова), Статистичний критерій (U-критерій Манна-Уїтні), Кореляційного аналізу (Коефіцієнт кореляції Спірмена).

Висновки: студенти-психологи найчастіше використовують такі копінг-стратегії, як: прийняття, позитивний рефреймінг, релігія. Студенти технічних спеціальностей використовують такі копінг-стратегії, як: гумор, позитивний рефреймінг, релігія. Дві групи досліджуваних по різному сприймають спільну копінг-стратегію "Релігія", у студентів-психологів вона пов'язана з підвищеним рівнем тривожності, а у студентів технічних спеціальностей пов'язана з підвищеною стресостійкістю.

Показники рівня стресостійкості, ситуативної та особистісної тривожності подібні у двох досліджуваних групах.

ANNOTATION

Relevance: Coping strategies and their influence on the level of anxiety and stress resistance of psychology students and students of technical specialties during the war

in Ukraine is determined by the importance of understanding which coping strategies show the greatest effectiveness among students of various disciplines, which will help in the development of psychological support programs and new methods student support during the war. In this work, we join the existing global studies of psychological health conducted in Ukraine since the beginning of the war, in which psychology students are compared with students of technical specialties ("Psychological consequences of the war in Ukraine: what we know and why we should to learn" [49], "Mental health symptoms and coping strategies among Ukrainians during the Russian-Ukrainian war in March 2022" [53], "Prevalence of stress, anxiety, symptoms of post-traumatic stress disorder in Ukrainians after the first course of the Russian invasion : nationwide cross-sectional study"[43]).

After analyzing scientific research "Coping resources, coping processes, and mental health" scientists Shelly Taylor and Ann Stanton [50], Susan Folkman and Judy Moskowitz in their article: "Overcoming stress: pitfalls and perspectives" [40] and others. The difference between the use of coping strategies between psychology students and students of technical specialties is determined, which consists in the use by psychologists of adaptive coping strategies, such as: planning, search for social support, positive reevaluation, and the use of non-adaptive coping strategies by students of technical specialties, such as: avoidance and distraction, which may be related to differences in training programs that include the development of stress resistance skills and the use of adaptive coping strategies in psychology students and are absent in the training program of students of technical specialties. Also, we found an insufficient number of studies that would investigate the influence of the level of anxiety and stress resistance on the coping strategies of psychology students and students of technical specialties during the war in Ukraine, which emphasizes the relevance of our study.

Object: stress resistance of the individual

Subject: the relationship between coping strategies and the level of anxiety and stress resistance among students of psychological and technical specialties in the conditions of war in Ukraine.

Purpose: to reveal the relationship between coping strategies and the level of anxiety and stress resistance among students of psychological and technical specialties in the conditions of war in Ukraine.

Methods: Brief-COPE questionnaire (C. Carver, 1997) (adapted by T. Yablonska, O. Vernik, G. Hayvoronskyi, 2023), State-Trait Anxiety Inventory (STAI), Spielberger-Hanin Anxiety Scale (Perceived Stress Scale, PSS).

Methods of statistical data processing: Descriptive statistics (Kolmogorov-Smirnov criteria), Statistical criterion (Mann-Whitney U-criterion),

Correlation analysis (Spearman's correlation coefficient).

Conclusions: psychology students most often use such coping strategies as: acceptance, positive reframing, religion. Students of technical specialties use such coping strategies as: humor, positive reframing, religion. Two groups of subjects perceive the common coping strategy "Religion" in different ways, in psychology students it is associated with an increased level of anxiety, and in students of technical specialties it is associated with increased stress resistance.

Indicators of the level of stress resistance, situational and personal anxiety are similar in the two studied groups.