

УДК [159.944.019.4:159.947]-057.87
DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.3/18>

Козловська Ю. С.

Львівський національний університет імені Івана Франка

ВПЛИВ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ НА РІВЕНЬ СТРЕСУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті розглянуто вплив копінг-стратегій на рівень стресу студентської молоді в умовах тривалого воєнного стану в Україні. Попри немалу кількість публікацій на теми копінг-стратегій та стресу, нерозкритою залишається тема ефективності копінг-стратегій щодо їх впливу на стрес, на боротьбу з яким вони направлені. У статті узагальнено підходи до класифікації копінг-стратегій на основі поділу копінг-стратегій за Ч. Карвером, що було використано в емпіричній частині дослідження, а також проаналізовано емпіричні дослідження українських авторів щодо особливостей копіngu в умовах кризи (як студентська молодь, так і українці загалом, надавали перевагу копінг-стратегіям, що сприяли уникненню стрес-фактора, в умовах карантинних обмежень та на початку повномасштабного вторгнення). Емпіричне дослідження проведено серед 135 студентів Львівського національного університету імені Івана Франка. Було здійснено три заміри рівня стресу: перед дослідженням, опісля актуалізації спогадів про стресові події та після використання копінг-стратегії, яку учасники обирали самостійно. В експерименті запропоновано три варіанти діяльності, що відповідали виокремленій класифікації: емоційно-орієнтований копінг (емоційне вихлюпування), уникнення та проблемно-орієнтований копінг. Копінг-стратегія уникнення виявилась найпопулярнішою серед трьох запропонованих, проте статистичний аналіз засвідчив найвираженіший ефект (найбільше зниження стресу опісля використання копінг-стратегії) показала стратегія емоційного вихлюпування. Однак достовірне зниження рівня стресу виявлено в усіх трьох групах. Отримані результати дозволяють зробити висновок про ефективність копінг-стратегій, зокрема емоційно-орієнтованих, та їх практичну значущість у психологічній підтримці молоді. У перспективі запропоновано вдосконалення дослідницького дизайну та вивчення довготривалих ефектів копінг-стратегій для підвищення стресостійкості.

Ключові слова: копінг-стратегії, стрес, студентська молодь, емоційне вихлюпування, уникнення, проблемно-орієнтований копінг.

Постановка проблеми. Становлення особистості студентської молоді в Україні відбувається в умовах тривалої війни, що супроводжується постійними стресогенними чинниками: не лише постійна загроза життю та здоров'ю у зв'язку з воєнними діями, але звичні для студентів виклики «кожного дня» (екзамени, вступ у доросле життя тощо). У цих обставинах особливої ваги набуває вивчення психологічних механізмів подолання стресу. Попри значну кількість праць, присвячених копінг-стратегіям, їхній безпосередній вплив на рівень стресу залишається малодослідженим. Саме тому актуальним є виявлення тих стратегій, які виявляються найбільш ефективними для зниження стресу в студентській молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Поняття «стрес» було запроваджене у науковий дискурс у 1936 році Гансом Сельє, який у 1974 році надав йому найточніше й найстиліше визначення – «неспецифічна відповідь організму» [7, с. 79]. У тому

ж році вчений розмежував два основні види стресу: еустрес – позитивний, що виникає внаслідок приємних переживань, і дистрес – негативний, який має шкідливі наслідки [10, с. 33]. Наполягаючи на правильному використанні терміна «стрес», Сельє неодноразово наголошував: «Стрес – це не те, що з тобою трапляється, а те, як ти на це реагуєш» [7, с. 82]. Причиною виникнення стресової реакції є так звані стресори – «агенти або вимоги, які викликають шаблонну реакцію» [10, с. 29].

Попередній аналіз досліджень показав, що опірність до стресу спадала у студентів у періоди кризових ситуацій: спершу з початком карантинних обмежень, а потім з початком повномасштабного вторгнення. Так, до зазначених стресогенних подій 50% студентів володіли високим опором до стресу. З початком карантинних обмежень цей відсоток скоротився на 5 одиниць. А велика війна значною мірою скоротила цей показник: з 45% до 16%. На другому році повномасштабного втор-

гнення відсоток студентів, що володіють високою опірністю до стресу виріс на дві одиниці [5, с. 91]. Можемо припустити, що студенти почали набувати нових, більш корисних копінг-стратегій (цей аналіз проведено нижче).

Адже копінг-стратегії якраз виступають як способи впоратись з цією реакцією організму на кризові, незвичні ситуації. О. Войцеховська та Г. Закалик визначають копінг як індивідуальний спосіб реагування на ситуацію, що відображає її значущість, особистісну цінність і життєву вагу для людини й охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії подолання зовнішніх або внутрішніх викликів, що сприймаються як загрози чи надмірні [1, с. 96].

Найбільш повним переліком копінг-стратегій вважаємо список Ч. Карвера з колегами, на основі якого укладено повну і згодом скорочену версії опитувальників копінгу, де автори пропонують 14 видів копінгу [8, с. 186]. Напрацьовані Ч. Карвером копінг-стратегії можна умовно поділити на три групи: проблемно-орієнтовані стратегії (активне подолання, планування, пригнічення конкурентних дій, пошук інструментальної соціальної підтримки), емоційно-орієнтовані стратегії (фокусування на емоціях та емоційна розрядка, пошук емоційної соціальної підтримки, позитивна інтерпретація та особистісний розвиток, прийняття, заперечення та почуття гумору) та стратегії уникання (сфокусованість на емоціях і прояв їх назовні, поведінкове та ментальне відволікання від проблеми, обмеження, вживання алкоголю та наркотиків та релігійний копінг).

О. Ігумнова у своєму дослідженні аналізувала копінг-стратегії молоді, що стикається з викликами у складних життєвих обставинах, зокрема: труднощами у міжособистісній взаємодії, проблемами, пов'язаними з виконанням обов'язків, та ситуаціями, які ускладнюють особистісний розвиток. Дослідження виявило, що молодь часто обирає такі копінг-стратегії, як уникнення, активне вирішення проблеми, дистанціювання та пошук соціальної підтримки (згідно з опитувальником копінг-стратегій Р. Лазаруса, С. Фолькман). Цікаво, що, спираючись на підходи З. Сивогракової, дослідниця використовувала авторську анкету З. Сивогракової, в якій серед різноманітних типів складних життєвих ситуацій студентам пропонувались і такі, що містять загрози для здоров'я та життя. Водночас, менш ніж 10% учасників зазначили, що стикались з подібними ситуаціями, попри те, що робота О. Ігумнової побачила світ у 2020 році, коли вже діяли карантинні обмеження, але ще не було воєнного стану [3, с. 30].

На початку 2022 року А. Чудзіцька-Чупала та Н. Гапон разом із колегами провели дослідження, яке показало, що українці здебільшого схильні уникати подолання стресових ситуацій через самовідволікання, заперечення або навіть вживання наркотичних речовин (згідно зі шкалою Brief-COPE Ч. Карвера) [9, с. 5]. Схожі висновки зробили О. Волошок та Л. Ноздріна під час дослідження серед студентів (жовтень-листопад 2022 року): на той момент найбільш розповсюдженими копінг-стратегіями серед молоді були втеча-уникнення, самоконтроль та планування (за опитувальником копінг-стратегій Р. Лазаруса, С. Фолькман) [2, с. 72].

Отже, можна зробити припущення, що незалежно від природи складної життєвої ситуації (пандемія або війна), людина переважно схильна обирати копінг-стратегії, що сприяють уникненню стрес-факторів.

Проте, через рік після початку повномасштабного вторгнення українці все частіше вдавались до проблемно-орієнтованого копінгу (згідно з опитувальником копінг-стратегій CISS) відповідно до дослідження К. Кривошей та колег [6, с. 155]. При цьому українська молодь віддавала перевагу плануванню вирішення проблеми та позитивній переоцінці (за опитувальником копінг-стратегій Р. Лазаруса, С. Фолькман) згідно з дослідженням В. Каламаж та колег [4, с. 32]. Можемо припустити пристосування до навколишніх подразників та спроби по-новому адаптуватись до поточних умов.

Проте схильність до використання певних копінг-стратегій не передбачає доказовості їх ефективності. І власне на цьому етапі спостерігаємо «білу пляму» наукового знання. Копінг-стратегії спрямовані на те, щоб впоратись зі стресом. І науковці радше досліджують взаємозв'язки копінг-стратегій з іншими характеристиками, а не власне стресом. Проте вважаємо доцільним визначити найбільш ефективні копінг-стратегії у взаємодії зі стресом, для боротьби з яким вони й існують. Таким чином психологи та психотерапевти матимуть змогу розуміти, які копінг-стратегії пропонувати молоді для розвитку їхньої стресостійкості.

Постановка завдання. Отож на меті ця праця має підтвердити вплив копінг-стратегій на рівень стресу, а також виявити найбільш ефективні копінг-стратегії для студентської молоді для зниження їх рівня стресу.

Виклад основного матеріалу. Для досягнення мети було проведено дослідження, до якого було залучено 135 осіб студентської молоді першого-четвертого років навчання у ЛНУ ім. Івана Франка,

з них 123 особи жіночої статі та 12 – чоловічої. Вік досліджуваних знаходиться у межах 17 та 21 року, середнє значення – 18,9. Дослідження було проведене шляхом експерименту з подальшим використанням математико-статистичних методів аналізу результатів.

Проведений експеримент визначаємо квазіекспериментом. Залежною змінною виступає рівень стресу, а незалежною – копінг-стратегії, які мають три прояви: проблемно-орієнтований копінг, емоційне вихлюпування та уникнення.

Експеримент проводився у два етапи з трьома замірами. Студентам перед початком дослідження пропонувалось оцінити свій рівень стресу у поточний момент за 10-бальною шкалою, де 1 – «зовсім не переживаю стрес», а 10 – «переживаю дуже сильний стрес». Задля більшої унаочненості даних та значущості результатів було виконано спробу актуалізувати спогади студентів про пережиті стрес-реакції. Студенти проходили опитування, що складалося з двох опитувальників на стресостійкість та копінг-стратегії та перекладеної анкети Life Events Checklist for DSM-5, у якій досліджуваним пропонується відмітити всі можливі складні та стресові події, які були у їх житті (наприклад, стихійні лиха, насильство, війну тощо). Опісля проходження першого етапу (заповнення опитувальників та анкети) студенти ще раз оцінювали свій рівень стресу за згаданою шкалою. Другим етапом експерименту було застосування копінг-стратегій. Досліджуваним було надано всі необхідні матеріали та пропонувалось самостійно на вибір обрати одну з трьох діяльностей:

1. Прорефлексуйте над даним досвідом. Дайте відповіді на питання: що я відчуваю, чому я це відчуваю, як можна буде уникнути таких емоцій, або знову їх прожити, наступного разу, – тобто проаналізуйте свій стан та напишіть про це на листку.

2. Вивільніть емоції. Зобразіть свої емоції на листку: намалюйте їх, подряпайте листок, поплачте на нього тощо. Зробіть з листком або на ньому те, що допоможе Вам виплюхнути емоції.

3. Зосередьтесь на позитивних емоціях. Пригадайте свою улюблену тваринку, намалюйте її в умовах найприємнішої для Вас цього річної події.

Такі дії репрезентували три копінг-стратегії: проблемно-орієнтовний копінг, емоційне вихлюпування (емоційно-орієнтовний копінг) та уникання відповідно. Після другого етапу досліджуваним знову пропонувалось оцінити свій рівень стресу за вже згаданою шкалою.

Найперше звернемо увагу на те, що у даному дослідженні студенти самостійно обирали, яку копінг-стратегію використати. Відповідно до

результатів найбільше студентів обрало копінг-стратегію уникання (60%), а найменше студенти надавали перевагу проблемно-орієнтованому копінгу (13%). Про популярність копінг-стратегії уникання вже згадувалось вище у публікаціях О. Ігумнової, А. Чудзіцької-Чупали та Н. Гапон разом із колегами, О. Волошок та Л. Ноздріної [3, с. 30; 9, с. 5; 2, с. 72].

Проте для виявлення впливу копінг-стратегій на рівень стресу, а також дослідження, яка з копінг-стратегій найбільш ефективно знижує рівень стресу, було проведено статистичне опрацювання даних за допомогою порівняльного аналізу залежних груп за критерієм Вілкоксона (метод зсувів). Результати (рис.1) показують, що перший етап дослідження (опитування та анкетування) допоміг розширити квантиль значень, а застосування копінг-стратегій (другий етап) знизило середнє значення рівня стресу у групі. Отож було виявлено зсуви у групі досліджуваних між першим та третім замірам ($p=0,000018$) та другим і третім замірами ($p=0,000002$). Тобто навіть без актуалізації спогадів про пережитий стрес було б виявлено значний вплив копінг-стратегій на рівень стресу студентів.

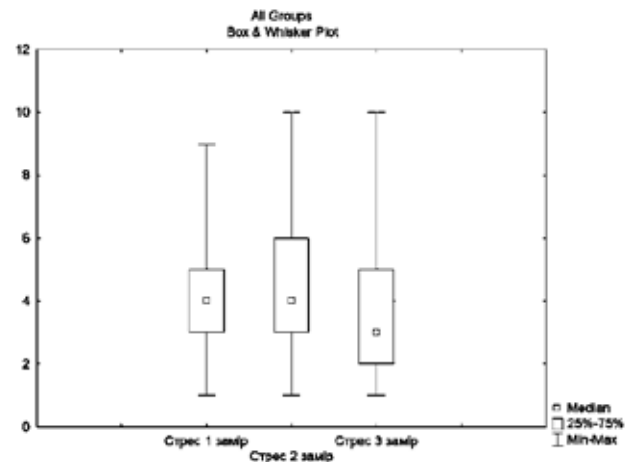


Рис. 1. Відмінності у зсуві за шкалою стресу у групі досліджуваних

Оскільки підтверджено є вплив копінг-стратегій на рівень стресу (а саме: його зниження) у загальній групі досліджуваних, порівняльний аналіз за критерієм Вілкоксона було проведено і в трьох групах студентів, що обрали різні види копінг-стратегій, для виявлення найбільш ефективною копінг-стратегії. Відповідно до результатів було виявлено деякі статистично значущі зсуви у всіх трьох групах досліджуваних:

- уникнення: між першим та третім замірам ($p=0,017$) та другим і третім замірами ($p=0,017$) (рис. 2, а);

• емоційне вихлюпування: між першим та третім замірам ($p=0,001$) та другим і третім замірами ($p=0,0002$) (рис. 2, б);

• проблемно-орієнтований копінг: між другим та третім заміром ($p=0,012$) (рис. 2, в).

Емоційне вихлюпування показало найбільше зниження стресу серед інших стратегій, що можемо пояснити тим, що дана стратегія дозволяє вивільнити накопичені емоції, зменшуючи внутрішнє напруження. Для студентської молоді, яка часто переживає сильні емоції, особливо у часі війни, можливість проявити свої почуття є надзвичайно цінною.

Хоча стратегія уникнення не сприяє безпосередньому вирішенню проблеми, вона дозволяє зменшити напругу шляхом тимчасового відволікання. Тож статистично значуще зниження рівня стресу у групі, що застосовувала цю стратегію, можна пояснити тим, що студенти, уникаючи проблеми, перемикаючи увагу на щось інше, отримують короточасне полегшення, що дозволяє їм зібратися з думками та емоціями.

Звернемо увагу на те, що лише в проблемно-орієнтованого копінгу виявлено один з двох можливих зсувів. Візуалізація даних щодо рівня стресу у цій

групі досліджуваних показала, що після першого етапу середній рівень стресу у групі цих студентів знизився, що не було передбачено під час планування експерименту, а зміни між другим та третім замірами відображені саме у розмаху квантилів (рис. 2, в). Припускаємо, що такі результати можуть бути спричинені малою кількістю досліджуваних, які обрали таку копінг-стратегію (13% від всієї групи). Окрім цього, така копінг-стратегія вимагає глибшого аналізу емоцій та ситуацій, що, на відміну від більш експресивних методів (як емоційне вихлюпування), може не дати миттєвого зниження стресу.

Висновки. За результатами проведеного емпіричного дослідження встановлено, що застосування копінг-стратегій достовірно впливає на рівень стресу студентської молоді. Незалежно від виду обраної стратегії, після її реалізації спостерігалось статистично значуще зниження рівня суб'єктивно переживаного стресу.

Загалом можна стверджувати, що студенти чутливі до своїх потреб: вони можуть самостійно та свідомо обирати ті механізми подолання стресу, які будуть корисними саме для них. Проте найефективнішою копінг-стратегією для зниження рівня стресу

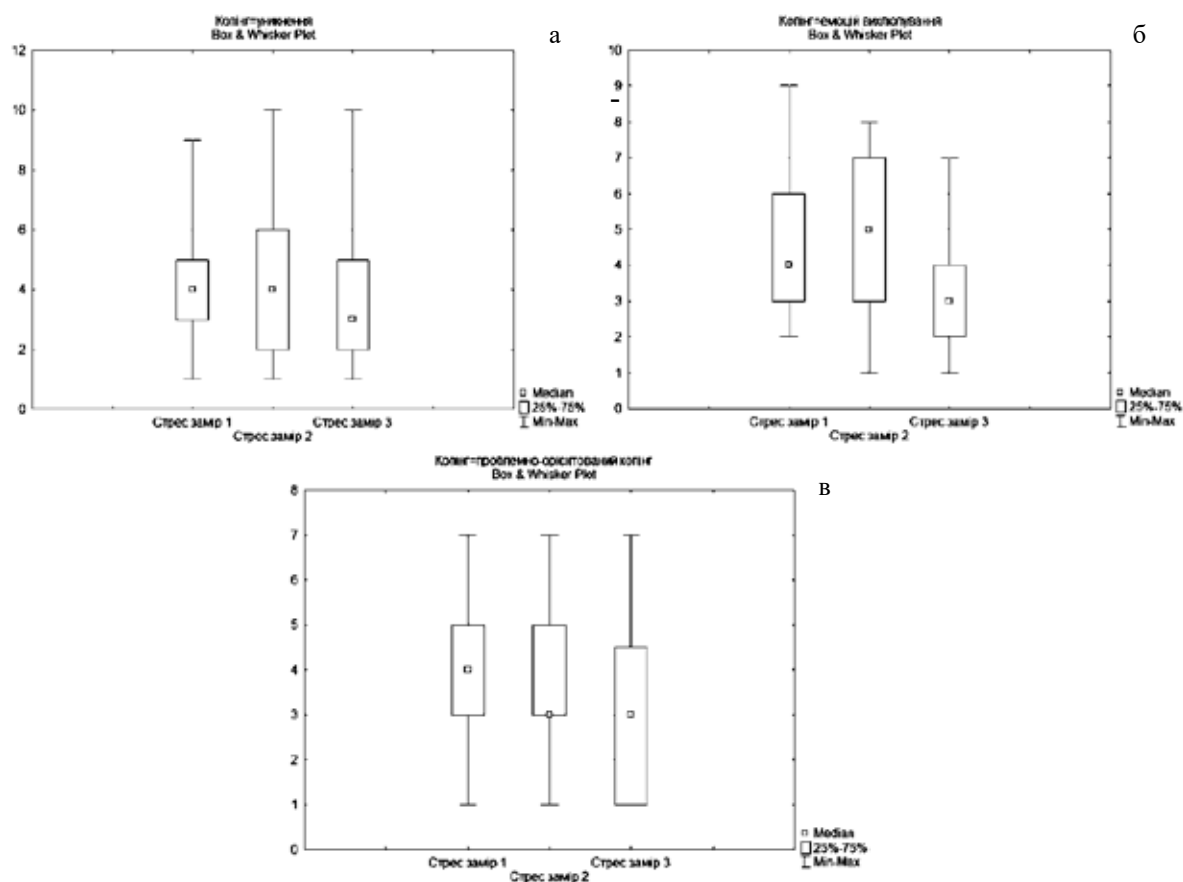


Рис. 2. Відмінності у зсуві за шкалою стресу у групі досліджуваних з обраними різними копінг-стратегіями: а – уникнення, б – емоційне вихлюпування, в – проблемно-орієнтований копінг

виявилось емоційне вихлюпування, тобто емоційна розрядка, вивільнення своїх почуттів. Хоча перевагу студенти надавали копінг-стратегії уникнення. Проте уникнення також виявилось дієвим як тимчасовий засіб зниження стресу, тоді як проблемно-орієнтований копінг, припускаємо, потребує більше часу та зусиль і показав менш виражений ефект.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вдосконаленні даного експерименту

(наприклад, введення контрольної групи, випадковий розподіл студентів між копінг-стратегіями чи збільшення пропонованих копінг-стратегій), а також у збільшенні кількості досліджуваних у групі з проблемно-орієнтовним копінгом. Окрім цього вбачаємо доцільність у моніторингу тривалого впливу копінг-стратегій та його вплив на стресостійкість студентської молоді.

Список літератури:

1. Войцеховська О. Закалик Г. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 2. С. 95–104.
2. Волошок О. В., Ноздріна Л. В. Емоційні переживання та копінг-стратегії осіб юнацького віку в період російсько-української війни. *Габітус*. 2023. № 51. С. 70–76.
3. Ігумнова О. Б. Дослідження копінг-стратегій осіб у складних життєвих обставинах. *Теорія і практика сучасної психології*. Запоріжжя. 2020. № 1. Т. 2. С. 28–33.
4. Каламаж В. О., Тимошук Є. А., Краснопір А. Б., Дорошук Г. Р. Копінг-стратегії як механізм саморегуляції у навчальній діяльності студентів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал*. Острог : Вид-во НаУОА, 2023. № 16. С. 28–35.
5. Козловська Ю. С. Стресостійкість української студентської молоді у період 2019–2023 років. *Вектори психології 2024 : матеріали молодіжної науково-практичної конференції* (м. Харків, 26 квітня 2024 р.). Харків: Факультет психології Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, 2024. С. 90–93.
6. Кривошей К. Ю., Бужинська С. М., Міхалець І. В. Копінг-стратегії особистості як чинники стресостійкості в людей дорослого віку під час війни. *Габітус*. 2023. № 51. С. 153–157.
7. Сабо Ш., Сабо К., Заячківська О. Стрес: від Ганса Сельє до сьогодні. Львів: Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького, Наукове Товариство ім. Шевченка. 2019. 120 с.
8. Carver C. S. Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of personality and social psychology*. 1994. № 66 (1). P. 184–195.
9. Chudzicka-Czupala A, Hapon N, Man RHC, Li DJ, Żywiołek-Szeja M, Karamushka L, Grabowski D, Paliga M, McIntyre RS, Chiang SK, Pudelek B, Chen YL, Yen CF. Associations between coping strategies and psychological distress among people living in Ukraine, Poland, and Taiwan during the initial stage of the 2022 War in Ukraine. *Eur J Psychotraumatol*. 2023. № 14(1), 2163129.
10. Selye H. History and Present Status of the Stress Concept. *Stress and Coping: An Anthology*. 1991. p. 21–35.

Kozlovskaya Yu. S. THE INFLUENCE OF COPING STRATEGIES ON THE LEVEL OF STRESS OF STUDENTS

The article examines the impact of coping strategies on the level of stress among students in the context of prolonged martial law in Ukraine. Despite the considerable number of publications on coping strategies and stress, the topic of the effectiveness of coping strategies in terms of their impact on the stress they are aimed at combating remains unexplored. The article summarizes the approaches to the classification of coping strategies based on the division of coping strategies by C. Carver, what was used in the empirical part of the study, and analyzes empirical studies by Ukrainian authors on the features of coping in a crisis (both students and Ukrainians in general preferred coping strategies that helped to avoid stressors under quarantine restrictions and at the beginning of a full-scale invasion). The empirical study was conducted among 135 students of the Ivan Franko National University of Lviv. Three measurements of stress levels were taken: before the study, after actualizing memories of stressful events, and after using a coping strategy that participants chose independently. The experiment offered three variants of activities that corresponded to the identified classification: emotionally oriented coping (emotional outpouring), avoidance, and problem-oriented coping. The avoidance coping strategy was the most popular among the three proposed, but the statistical analysis showed that the most pronounced effect (the greatest reduction in stress after using the coping strategy) was shown by the emotional release strategy. However, a significant reduction in stress levels was found in all three groups. The obtained results allow us to conclude that coping strategies, in particular emotionally oriented ones, are effective and their practical significance in the psychological support of young people. In the future, it is proposed to improve the research design and study the long-term effects of coping strategies to increase stress resistance.

Key words: coping strategies, stress, student youth, emotional release, avoidance, problem-oriented coping