

УДК 159.944.4-048.66-057.87

DOI <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2023.1.15>

Субашкевич Ірина Романівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи
Львівського національного університету імені Івана Франка
ORCID ID: 0000-0003-0453-3587

Бордіян Ярослав Ігорович,

кандидат наук з державного управління,
доцент кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи
Львівського національного університету імені Івана Франка
ORCID ID: 0009-0002-7720-790X

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ СЕРЕД УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

COPING STRATEGIES FOR OVERCOMING STRESS AMONG YOUTH STUDENTS

У статті описано поняття стресу та основні копінг-стратегії, як спосіб управління стресогенним чинником, який сприймається як загроза в ситуаціях, які виникають. Стрес серед учнів – це поширена проблема в сучасній освітній системі. Шкільний стрес може бути спричинений різними факторами, такими як великий навантаження на уроках, складні завдання, тиск соціальної взаємодії, недостатня підготовка до іспитів та тестів, несприятлива атмосфера в класі, та інші. Розкрито такі функції копіngu, як зниження негативного впливу складних обставин на особу; відновлення внутрішніх ресурсів; зміна життєдіяльності і її обставин; рівновага в емоційному плані та у встановленні позитивного сприйняття «Я-образу»; збереження та підтримка близьких соціальних зв'язків із іншими людьми.

Вивчено показники копінг-стратегій, які учні зазвичай використовують під дією стресогенних чинників. Також були визначені індивідуальні показники поведінкової та емоційної реакції відповідно до ситуації, яка викликала тривожність.

Встановлено, що учнівська молодь звикла застосовувати стратегію «Позитивне переоцінювання» – 34% та «Уникнення» – 24%. Поведінка «уникнення» характерна учням, які не бажають замічати проблему та якось її вирішувати. Найвищий показник виявився у середнього рівня. Особи характеризуються готовністю боротись із труднощами, якщо це не якась екстремальна ситуація, яка викликає підвищення тривожності та нестабільний емоційний настрій. Доміnantними копінг-стратегіями для високого рівня стресостійкості можна вважати «Позитивне переоцінювання» – 42% досліджуваних та «Планування рішення» – 34%. Низький рівень стресостійкості характеризується вибором таких стратегій як «Уникнення» – 40% та «Дистанціювання» – 40%.

Ключові слова: копінг-стратегії, стрес, стресостійкість, соціальна адаптованість, учнівська молодь.

The article describes the concept of stress and the main coping strategies as a way of managing a stressogenic factor that is perceived as a threat in situations that arise. Stress among students is a common problem in the modern education system. School stress can be caused by various factors, such as a heavy class load, difficult assignments, pressure of social interaction, insufficient preparation for exams and tests, unfavorable atmosphere in the classroom, and others. Such functions of coping as reducing the negative impact of difficult circumstances on a person are disclosed; recovery of internal resources; change of life activity and its circumstances; balance in the emotional plan and establishing a positive perception of the «Self-image»; maintaining and maintaining close social ties with other people.

The indicators of coping strategies that students usually use under the influence of stressful factors have been studied. Individual indicators of behavioral and emotional response were also determined in accordance with the situation that caused anxiety.

It was established that students are used to use the strategy «Positive reappraisal» – 34% and «Avoidance» – 24%. «Avoidance» behavior is characteristic of students who do not want to notice the problem and somehow solve it. The highest indicator was found at the middle level. Individuals are characterized by the readiness to fight with difficulties, if it is not some extreme situation that causes increased anxiety and unstable emotional mood. Dominant coping strategies for a high level of stress resistance can be considered «Positive reappraisal» – 42% of respondents and «Solution planning» – 34%. A low level of stress resistance is characterized by the choice of such strategies as «Avoidance» – 40% and «Distancing» – 40%.

Key words: coping strategies, stress, stress resistance, social adaptability, student youth.

Постановка проблеми. Проблему соціальної адаптації учнівської молоді до складних життєвих ситуацій можна розглядати, як систему вибору і використання копінг-стратегій, які слугують механізмом подолання стресу. Стрес серед учнів – це поширена проблема в сучасній освітній системі. Шкільний стрес може бути спричинений різними факторами, такими як великий навантаження на уроках, складні завдання, тиск соціальної взаємодії, недостатня підготовка до іспитів та тестів, несприятлива атмосфера в класі, та інші. Конфлікти в шкільному середовищі та поза навчальним закладом, емоційне та інтелектуальне перенавантаження, особисті стосунки, а також ситуації, які неможливо передбачити – це чинники, які можуть спровокувати виникнення стресу. За таких обставин значущим фактором підтримування психологічного здоров'я і благополуччя виступає розвиток стресостійкості, що забезпечить здатність витримувати та долати стресові ситуації за допомогою оптимального вибору поведінки. Стресові стани чинять різний вплив на учнівську молодь, тобто, стрес може забезпечувати новий досвід для людини, що є нормальним для процесу соціалізації та соціальної адаптації, а може і перевищувати адаптаційні можливості, що, в свою чергу, може спровокувати виникнення хронічних захворювань, заниженої самооцінки, мотивації та появи деструктивної поведінки.

Аналіз досліджень і публікацій. Проблема копінг-стратегій вже давно є предметом дослідження багатьох видатних науковців, серед яких потрібно виділити праці Г. Костюк, Л. Бурлачук, В. Роменця, Н. Родіної, І. Корнієнко, О. Брюханов, Т. Титаренко, Є. Бітюцької, Н. Водоп'янової, А. Журавльова, Т. Крюкової. Значний внесок у вивченні цієї проблеми зробили В. Чернобривкін, О. Скенель, Я. Плужник, Д. Харченко, Т. Зайчиковий, С. Корсун, Т. Ткачук.

У зарубіжній літературі вивченням цієї проблеми займалися Р. Лазарус, С. Хобфол, К. Карвер, Н. Хаан, Т. Кроубер. Різницю між поняттями «копінг» та «захист» встановлювали у своїх працях Дж. Вейлант, Н. Мак-Вільямс, Ф. Бассін, С. Ренке, А. Зінченко, Л. Суботіна, Р. Грановська.

Мета статті. Теоретично обґрунтувати сутність копінг-стратегій, як механізму подолання стресу учнівської молоді та експериментально перевірити взаємозв'язок копінг-стратегій із рівнем стресостійкості та соціальної адаптованості.

Виклад основного матеріалу. Копінг-стратегії – спосіб управління стресогенним чинником, який сприймається як загроза в ситуаціях, які виникають [1]. Часто поняття копінгу трактують,

як зусилля людини в поведінковій, емоційній та когнітивній сферах, які застосовуються для подолання труднощів під час взаємодії особи із навколишнім середовищем. Поведінкові зусилля допомагають людині прийти до запланованого результату. Зусилля в емоційній сфері відповідають за контроль своїх переживань, тривожності та впливає на пошук емоційної підтримки від інших людей. Когнітивні зусилля відповідають за аналіз проблеми, складання плану дій та пошуку оптимальних варіантів для виходу із проблемної ситуації [2].

Серед основних функцій копінгу виділяють: зниження негативного впливу складних обставин на особу; відновлення внутрішніх ресурсів; зміна життєдіяльності і її обставин; рівновага в емоційному плані та у встановленні позитивного сприйняття «Я-образу»; збереження та підтримка близьких соціальних зв'язків із іншими людьми [5].

Базовими копінг-стратегіями вважають «розв'язання проблем», «пошук соціальної підтримки», «уникнення» [3]. «Розв'язання проблем», як копінг-стратегія – спосіб розгляду та пошуку альтернативних рішень щодо проблемної ситуації, що в подальшому покращить процес соціальної адаптації індивіда [4]. Копінг-стратегія «пошук соціальної підтримки» притаманна людям, які звикли вирішувати проблеми тільки з допомогою сторонніх, від яких в процесі взаємодії отримує підтримку. Стратегія «уникнення» передбачає усвідомлене уникання проблеми та не бажання знаходити вихід із складної ситуації задля підтримки емоційного та психологічного благополуччя [6].

У ході дослідження було вивчено показники копінг-стратегій, які учні зазвичай використовують під дією стресогенних чинників. Також були визначені індивідуальні показники поведінкової та емоційної реакції відповідно до ситуації, яка викликала тривожність. Задля проведення діагностики використано такі методики: опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса, тест на стресостійкість та методика дослідження соціальної адаптованості.

Провівши діагностику соціальної адаптованості, можемо констатувати наступні результати (рис. 1).

Найчастіше учнівська молодь використовує стратегію «позитивної переоцінки» – 34%. «Уникнення» як модель поведінки в стресових ситуаціях застосовують 24% опитуваних. Однакову відсоткову значимість отримали такі стратегії як «планування вирішення проблем» та «самоконтроль» – 12%, а «пошук соціальної підтримки» та

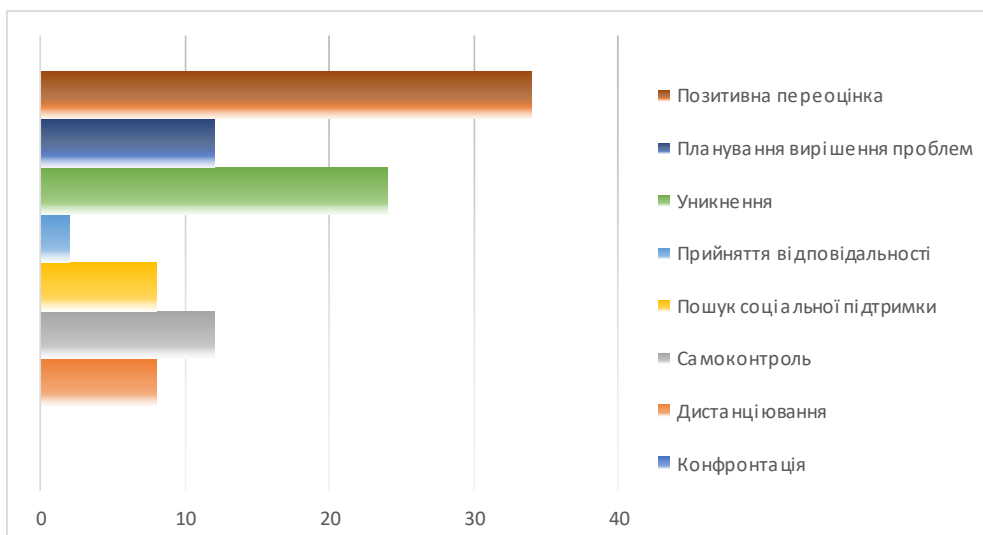


Рис. 1. Результати діагностики копінг-стратегій учнівської молоді

«дистанціювання» по 8%. Найнижчим показником відзначилась стратегія поведінки «прийняття відповідальності», набравши всього лиш 2%. Варто зазначити, що тип поведінки під назвою «конфронтація» відсутній в 50 опитуваних серед учнівської молоді і, відповідно, має 0%.

В учнівської молоді постерігається процес сприйняття ситуації, аналізу всіх факторів, які впливали на її розвиток та динаміку для подальшого переосмислення своїх дій та поведінки для подальшого особистісного розвитку. Проте збільшення кількості стресу та неможливості нервової системи витримати навантаження впливає на вибір поведінки під час стресових ситуацій. Учні із слабкою нервовою системою частіше приймають рішення уникати проблему, щоб не збіль-

шувати вплив на власний психо-емоційний стан, однак така стратегія може привести до зниження стресостійкості, соціалізації людини у різні соціальні групи та пристосування до нових умов життєдіяльності.

Проаналізуємо детальніше відсотковий розподіл використання копінг-стратегій хлопцями та дівчатами на рисунку 2.

З діаграми, ми можемо констатувати, що у хлопців повністю відсутні стратегії «конфронтація» та «дистанціювання», а у дівчат – «конфронтація», «прийняття відповідальності» та «планування вирішення проблем». Однаково високим у респондентів обох статей виявилась стратегія «позитивна переоцінка», тож ми отримали 31% у хлопців та 37% у дівчат. «Уникнення» як поведінку під час

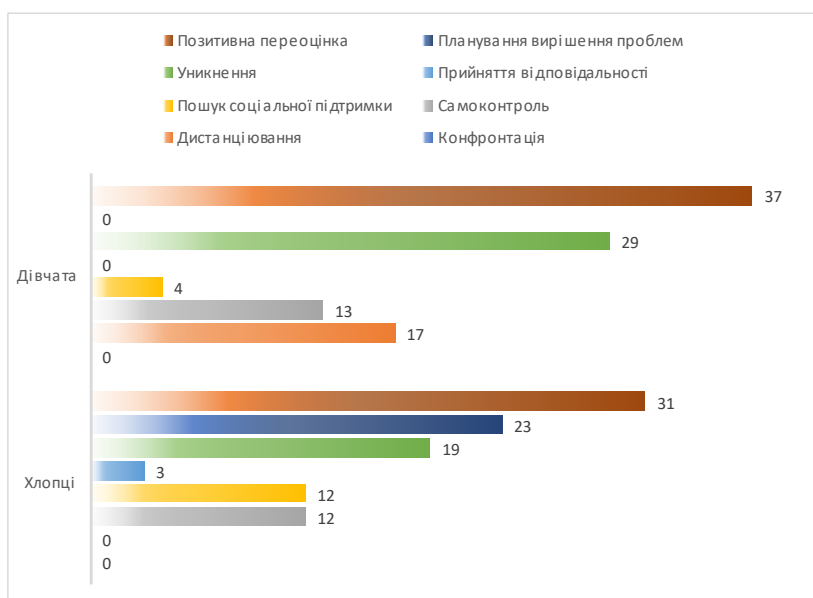


Рис. 2. Співвідношення вибору копінг-стратегій відповідно до статі

стресових ситуацій використовують 29% дівчат та 19% хлопців. «Планування вирішення проблем» підтримують 23% хлопців, а «прийняття відповідальності» лише 3%. Однаковим показником для респондентів чоловічої статі є стратегії «пошук соціальної підтримки» та «самоконтроль» – 12%. У дівчат показники даних стратегій відрізняються – «пошук соціальної підтримки» – 4%, а «самоконтроль» дорівнює 13%. Стратегію «дистанціювання» використовують близько 17% дівчат.

Вибираючи стратегію поведінки «дистанціювання», учні стараються віддалятися від проблемної ситуації та переключати увагу на більш актуальну сферу та вид діяльності. Можуть бути присутні песимістичні думки та небажання замислюватися над проблемною ситуацією та можливих негативних наслідків. Тобто, вони стараються знецінити ситуацію та відокремитися від неї.

Стратегія «самоконтроль» характеризується свідомим контролем власних дій, реакцій та прояву емоцій. Такі люди не звикли проявляти почуття при сторонніх, тож вважаються дуже закритими та не надто комунікабельними, важко йдуть на контакт із незнайомими людьми. Часто особи із такою стратегією є дуже вимогливими та критичними як до себе, так і до оточуючих.

Респонденти, яким притаманна стратегія «пошуку соціальної підтримки» часто відчують потребу в соціальному захисті від інших людей. Намагаються всіляку підтримувати контакт із оточуючими та надіються на їхню підтримку. При виникненні проблемних ситуацій надто емоційно реагують на них, що не завжди позитивно впливає на прийняття рішення щодо виходу із них. Часто є залежними від думки та оцінки власних дій оточуючими.

Опитувані, яким характерна стратегія «прийняття відповідальності» тверезо мислять та усвідомлюють свою роль у проблемній ситуації. Вони чітко визнають свої помилки та сприймають чергову ситуацію, як досвід та потребу у самовдосконаленні. Часто такі люди досить самокритичні, мають високий рівень домагань, що виявляється у незадоволенні собою.

Пасивною та непродуктивною стратегією вважається «уникнення». У таких людей немає мотивації змінювати ситуацію, тому вони просто пасивно чекають, що ситуація врегулюється самостійно та обійде їх стороною. Часто така стратегія є деструктивною для психологічного здоров'я, адже супроводжується високим рівнем тривожності, напруги та емоційною нестабільністю.

Особи, яким характерна поведінка, яка відповідає «плануванню вирішення проблеми», звикли

діяти чітко по плану, який самі ж складають для найкращого вирішення проблеми. При складанні плану такі люди часто аналізують попередній досвід виходу із складних ситуацій, допущені помилки та прогнозують свої дії, які результати вони принесуть. Осіб даного типу важко назвати спонтанними, адже їм важко відійти від запланованих дій та приймати рішення не обдумуючи.

Застосування учнями стратегії «позитивна переоцінка» вважається такою при якій людина повністю переосмислює проблемну ситуацію та зовсім по-новому інтерпретує її значення та важкість. Ще одна риса, яка властива таким людям – сприймати проблеми та труднощі, як частину існування, яку неможливо оминати. Складні ситуації трактуються ними як можливість для самовдосконалення.

З метою дослідження реакції організму на стресогенні чинники учнівської молоді, ми провели діагностику рівня стресостійкості. Це дозволить нам краще пізнати психологічний стан індивідів під час переживання різних складних ситуацій та визначити взаємозв'язок використання копінг-стратегій із певним рівнем стресостійкості.

Домінантним рівнем протистояння стресу серед учнівської молоді є середній – 66%. Також в 22% опитуваних присутній високий рівень, а у 10% – низький. На жаль, можемо спостерігати те, що із дуже високим рівнем стресостійкості немає респондентів, отож на діаграмі відображено 0%.

Даний результат зумовлюється тим, що учні емоційно та психологічно готові до змін в їхньому житті та готові долати складні, стресові ситуації, з якими стикаються у різних сферах своєї життєдіяльності. Завдяки контролю поведінки, власних емоцій, а також вмінню зберігати спокій в критичних ситуаціях долають труднощі з мінімальним негативним впливом на власне психологічне благополуччя.

Аналіз вибору копінг-стратегій щодо рівня стресостійкості учнівської молоді, ми можемо побачити на рисунку 3.

Як бачимо, показники опитуваних дещо відрізняються. Для осіб із високим рівнем стресостійкості характерними копінг-стратегіями можна вважати «Позитивне переоцінювання» – 42%, стратегія «Планування рішення» спостерігається у 34% учнів, а також «Прийняття відповідальності», «Самоконтроль», «Пошук соціальної підтримки» використовують 8% респондентів із зазначеним рівнем.

Для людей із високим рівнем стресостійкості характерним є непохитність та вольовий харак-

тер. Вони із спокоєм ставляться до проблемних ситуацій та реагують на них адекватно. Впевненість, що впораються із будь-якою ситуацією неабияк допомагає їм без зайвої тривоги та напруження шукати якнайшвидший розв'язок заплутаної ситуації. При будь-яких обставинах особи із таким рівнем залишаються холоднокровними та контролюють все, що відбувається навкруги, що забезпечує їм здатність продовжувати ефективно вирішувати завдання будь-якої складності.

Опитувані із *середнім рівнем стресостійкості* також використовують такі копінг-стратегії як «Позитивна переоцінка»(37%), «Планування рішення»(2%), «Самоконтроль»(15%) та «Пошук соціальної підтримки»(6%). Однак у даної групи спостерігаються і відмінні стратегії від високого рівня стресостійкості. Такою поведінкою є обирання пасивних копінгів –використовують 30% опитуваних, а стратегію «Дистанціювання» 6%.

Середній рівень стресостійкості притаманний людям, які не бояться протистояти буденним труднощам та активно шукають вихід із будь-якої проблемної ситуації – проблеми в школі/на роботі, міжособистісні конфлікти, нестабільна фінансова ситуація. Проте також варто зазначити, що такий рівень вказує на нестабільність емоційного настрою. Тобто, особи готові до виникнення та боротьби із стрес-фактором, але якщо це буде не якась екстремальна або глобальна ситуація. Люди із середнім рівнем звикають до повторюваних стресових ситуацій, що дозволяє їм реагувати на них спокійніше без негативних наслідків для психологічного здоров'я.

Особи із *низьким рівнем стресостійкості* використовують лише три оптимальні для них

стратегії виходу із складної ситуації. Аналізуючи результати дослідження, було виявлено, що учням із низьким рівнем притаманні «Уникнення» – 40%, стратегія «Дистанціювання» також 40%, а «Пошук соціальної підтримки» використують лише 20% респондентів.

Слабка особистість визначається низьким рівнем стресостійкості. Такі люди є занадто чутливими до зовнішніх обставин, поведінки та емоцій оточуючих. Часто люди із таким рівнем пережили якесь сильне емоційне потрясіння в минулому, що наклало свій відбиток на сприйняття ситуацій в теперішньому часі. Інколи навіть прості труднощі викликають у них стурбованість та підвищення тривожності, здається, що із такою проблемою у них не вистачить сил та ресурсів справитись. Також особам із таким рівнем буває важко пристосуватись до навколишнього дійства, а нові обставини життя можуть викликати паніку.

Що до діагностики соціальної адаптованості отримано наступні результати. Показники кардинально відрізняються між собою. Серед опитуваних виявлено 2% із високим рівнем адаптованості. Із середнім рівнем спостерігаємо 40% осіб із 50 респондентів. Домінантним рівнем виявився низький, який дорівнює 58%. Дуже низький рівень соціальної адаптованості відсутній в учнівської молоді і, відповідно, дорівнює 0%.

Такий результат може обґрунтуватись тим, що учнівська молодь зазнає вікових криз, що також є своєрідним стресом для організму. Підвищується тривожність, спостерігаються емоційна чутливість та перепади настрою, що значною мірою впливає на процес соціальної адаптації учнів.

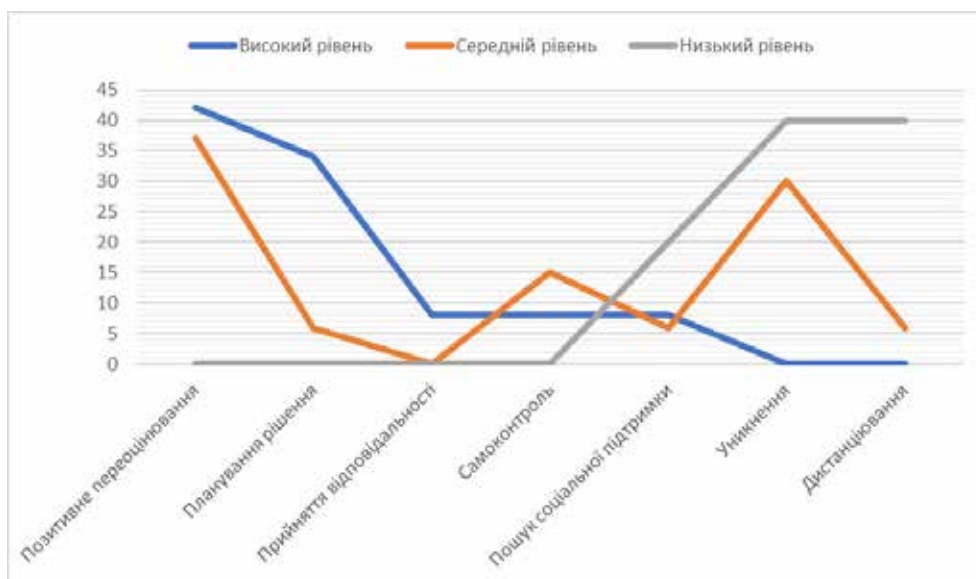


Рис. 3. Вибір копінг-стратегій щодо рівня стресостійкості

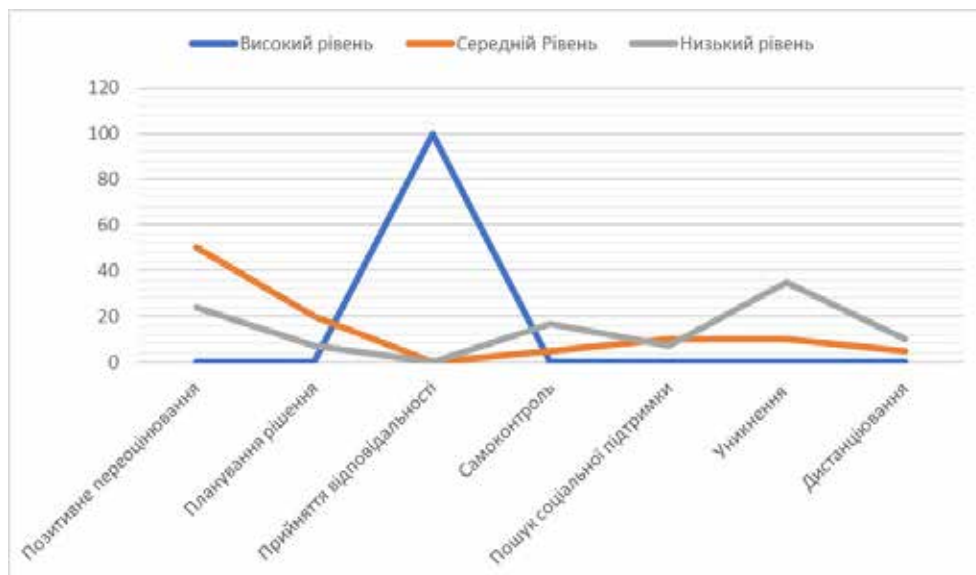


Рис. 4. Взаємозв'язок копінг-стратегій із соціальною адаптованістю

На рисунку 4 показано, що для особи із *високим рівнем адаптованості* характерною стратегією є «Прийняття відповідальності» – 100%.

Високий рівень соціальної адаптації супроводжується активним вивченням та прийняттям участі в навколишній дійсності – на роботі, в школі, в суспільстві, соціальній групі. Тобто, такі люди задоволені собою та місцем, яке вони займають. Впевненість в собі та своїх діях, відкритість, щирість комунікабельність та вміння встановлювати та налагоджувати зв'язок в міжособистісних стосунках – риси, які притаманні особам із таким рівнем адаптованості.

Особа із середнім рівнем соціальної адаптованості найчастіше використовують підхід «Позитивного переоцінювання» – 50%. Стратегію «Планування рішення» застосовують 20% опитаних, а «Уникнення» та «Пошук соціальної підтримки» по 10%. Також однакове відсоткове співвідношення спостерігаються у стратегій «Самоконтроль» – 5% та «Дистанціювання» теж 5%.

Учні із середнім рівнем адаптованості характеризуються адекватною самооцінкою, сприйняттям навколишнього середовища та достатнім рівнем саморегуляції при різних обставинах. Мають лише декілька друзів, проте зберігають позитивний статус у соціальній групі, до якої входять. Проявляють високу активність та зацікавленість до певного виду діяльності та недостатню мотивацію до інших. За власні вчинки, дії та поведінку несуть відповідальність ситуативно та можуть коливатись від пасивності до прояву активної діяльності. Присутній високий рівень мобілізації внутрішніх ресурсів, самостійності та зосередженості, якщо цього вимагає проблемна ситуація.

В опитуваних із низьким рівнем адаптованості діагностовано, що 24% використовують стратегію «Позитивне переоцінювання». Для 17% опитуваних характерною поведінкою є «Самоконтроль». Стратегії «Пошук соціальної підтримки» та «Планування рішення» використовуються однаковою кількістю респондентів – по 7%, а «Дистанціювання» діагностовано у 10% учнів. Проте домінантною копінг-стратегією серед осіб із низьким рівнем соціальної адаптованості є «Уникнення» – 35%.

Особа із низьким рівнем вирізняються високим ступенем вираженості захисних механізмів – регресії, проєкції та реактивних утворень. Також такі особи мають підвищену схильність до дезадаптованості, що може проявлятися у внутрішньо особистісних конфліктах, невпевненості в собі, імпульсивності, емоційному дискомфорту та прагненні до зовнішнього контролю подій. Людям цієї категорії властивий підвищений рівень тривожності та напруженості, а також переживанням страху презирства та сорому. Найкращою стратегією поведінки вважають уникнення будь-якої взаємодії, що супроводжується замкнутістю в собі, переживаннях та думках.

Висновки. Таким чином, копінг-стратегії – спосіб управління стресогенним чинником, який сприймається як загроза в ситуаціях, які виникають. Копінг-поведінка є своєрідним сценарієм, що визначає стійкий шлях психічної та соціальної адаптації, який може впливати на соціальні установки та характер міжособистісних стосунків. Оптимальна копінг-стратегія може зменшити вплив негативного стресора, виконуючи тим самим захисну функцію. Копінг-поведінку необ-

хідно розглядати як один із особистісних соціально-психологічних ресурсів. Ресурси – це все, що можна використовувати для подолання проблем або стресової ситуації.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Іванцанич В. І. Особливості розвитку стресостійкості у школярів. *Правничий вісник Університету «Крок»*. 2018. №33. С. 194–201.
2. Карамушка Л. М. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. 2020. №55. С. 23–30.
3. Прокоф'єва О. О. Особливості копінг-стратегій у підлітковому віці. *Psychological journal*. 2021. №7. С. 82–98.
4. Романовська Д. Д. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Чернівці: Технодрук. 2014. 133 с.
5. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. – К. : Талком, 2021 р. 319 с.
6. Шевчук А. М. Особливості копінг поведінки осіб, що постраждали внаслідок надзвичайних ситуацій. *Вісник Харківського університету*. 2011. №937. С. 306–310.