

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

М.М. Вербицька¹, М.М. Татієвська²

¹ магістрант кафедри педагогіки та психології управління соціальними системами ім. акад. І. А. Зязюна, НТУ «ХПІ», Харків, Україна

*² доцент кафедри педагогіки та психології управління соціальними системами ім. акад. І. А. Зязюна, канд. псих. наук, НТУ «ХПІ», Харків, Україна
margarita.vmn@gmail.com*

Ситуація, яка наразі склалася в країні, напружені умови, нестабільність та невизначеність щодо майбутнього, - все це викликає стрес, накладає свій відбиток на психічне та фізичне здоров'я людей. Саме тому вивчення питання стресу та стресостійкості не втрачає своєї актуальності.

Стресостійкість - це здатність особистості, яка дозволяє зберігати працездатність на необхідному рівні, дозволяє адаптуватися до змін, впливу негативних факторів навколишнього середовища. Стресостійкість - це важлива якість для збереження здоров'я людини, є запорукою її успішної самореалізації, особистісного розвитку.

Нерозривно з поняттям «стресостійкість» пов'язане поняття «копінг-стратегії». Під копінгом розуміють зусилля особистості на когнітивному, поведінковому та емоційному рівнях, які направлені на те, щоб подолати труднощі, які виникають при взаємодії людини з навколишнім середовищем. Виділяють три основні групи: стратегія «розв'язання проблеми» полягає у тому, що дії людини спрямовані на пошук рішення; стратегія «пошук соціальної підтримки» полягає у зверненні до інших людей з метою отримати допомогу або підтримку; стратегія «уникання» відноситься до деструктивних, так як не передбачає якогось вирішення проблеми, людина свідомо уникає зустрічі з труднощами, не намагається знайти вихід із ситуація, яка склалася.

Для того, щоб дослідити стресостійкість та її зв'язок з копінг-стратегіями, було організовано та проведено емпіричне дослідження. Участь у дослідженні взяли 20 респондентів - майбутніх психологів. Методики, які були використані: тест «Стійкість до стресу»; методика "Індикатор копінг-стратегій" Дж. Амірхана. Дослідження кореляційних зв'язків було здійснено за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона.

Проаналізувавши рівень стресостійкості майбутніх психологів, з'ясували, що 15% з них мають високий рівень стійкості до стресу. У більшості опитуваних, а саме у 85%, середній рівень стресостійкості, а це означає, що вони не завжди можуть впоратися зі своїми емоціями, в деяких ситуаціях втрачають самовладання, хоча часто можуть зберігати досить високий рівень продуктивності, навіть в стресових ситуаціях. Не було виявлено жодного респондента з низьким рівнем, що є безумовно, досить позитивним фактором для даної професії.

За результатами дослідження за методикою "Індикатор копінг-стратегій" Дж. Амірхана (рис. 1) респонденти переважно користуються активними копінг-стратегіями. Стратегію «вирішення проблеми» використовують на високому рівні 25% респондентів, на середньому - 50%. Стратегії «соціальної підтримки» віддають перевагу 60 % респондентів, використовуючи її на середньому рівні. Хоча є серед майбутніх психологів і ті, у кого дані стратегії на низькому і на дуже низькому рівнях. Що стосується «уникання», то більшість респондентів має низький рівень використання даної стратегії - 70% і дуже низький рівень - 15%. Це може свідчити про те, що більшості опитуваних дана стратегія не притаманна. Жодного респондента, який би використовував дану стратегію на високому рівні виявлено не було.

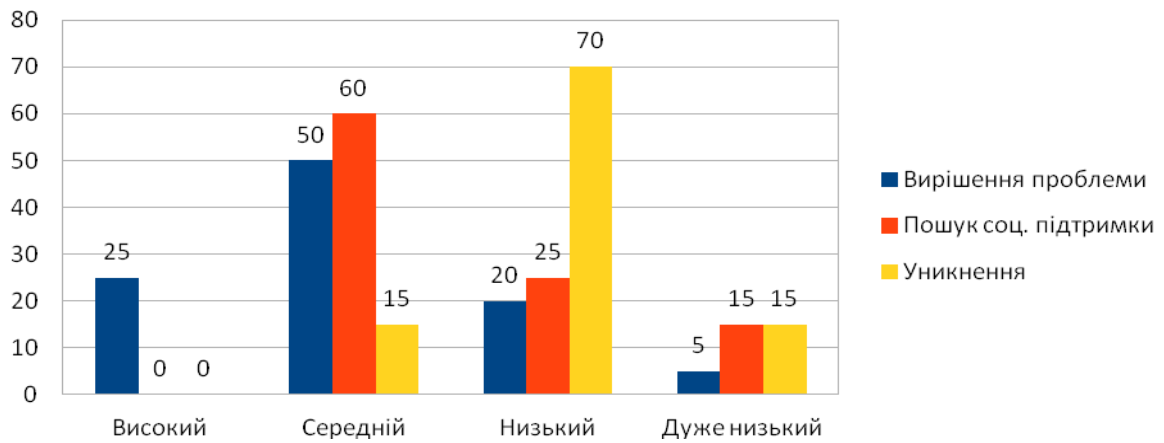


Рис. 1 - Результат дослідження за допомогою методики "Індикатор копінг-стратегій" Дж. Амірхана, у %

З метою дослідження кореляційних зв'язків між показниками стресостійкості та копінг-стратегій був використаний коефіцієнт кореляції Пірсона (табл.1).

Таблиця 1 - Зв'язок стресостійкості та копінг-стратегій

Копінг-стратегії	Показник кореляції
Стратегія вирішення проблеми	0,00404
Стратегія пошуку соціальної підтримки	0,45259**
Стратегія уникнення	0,08631

Примітка: $p < 0,1^*$, $p < 0,05^{**}$, $p < 0,01^{***}$

Зв'язку стресостійкості та такими копінг-стратегіями, як вирішення проблеми та уникнення, не було виявлено. Проте вдалося встановити наявність прямого зв'язку стресостійкості з стратегією «пошук соціальної підтримки», а це свідчить про те, що чим вища стресостійкість, тим активніше використовується ця копінг-стратегія, тим частіше людина звертається за підтримкою чи порадою.

Проведене дослідження дає підстави стверджувати, що більшість респондентів мають середній рівень стресостійкості, найчастіше використовують активні копінг-стратегії, тобто намагаються знайти способи як розв'язати ті проблеми, які виникають. Це важливо, особливо для майбутніх психологів, діяльність яких направлена на допомогу іншим людям. Стресостійкість, конструктивні копінг-стратегії можуть допомогти зменшити вплив стресу на людину, зберегти її здоров'я, працездатність. А тому їх подальше дослідження залишається актуальним.

Список літератури:

1. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ. - 2021. - С. 204.
2. Субашкевич І. Р., Бордіян Я. І. Копінг-стратегії подолання стресу серед учнівської молоді. Дніпровський науковий часопис управління, психології, права. Вип. 1. - 2023. - С. 91-97.
3. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В., Лагодзінська В. І., Івкін В. М., Ковальчук О. С. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка. - 2023. - С. 76.
4. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка. - 2016. - С. 219.