

УДК 159.9

Муравйова О.Б.¹

Бородулькіна Т.О.²

¹ студ. гр. СН-111 НУ «Запорізька політехніка»

² канд. психол. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

ВІКОВА ДИНАМІКА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

У період з жовтня 2022 р. по березень 2023 року нами проводилося дослідження засобів подолання студентами-психологами стресових ситуацій (копінг-стратегії) під час війни в Україні. Учасникам дослідження було запропоновано пройти опитування у Google-формі та відповісти на ряд запитань. Одним із запитань було наступне: «Що саме допомагає Вам долати стрес під час війни?».

У нашому дослідженні взяло участь 89 учасників – студенти-психологи 1-5 курсів (в тому числі, здобувачі магістратури; здобувачі денного та заочного відділень). Ми розподілили учасників на дві вікові групи: до першої групи віднесли учасників віком 17–19 років (юнацький вік) – 57 осіб (група 1); до другої групи – учасників старших 20 років (зрілий вік; найстаршим учасникам було 44 роки) – 32 особи (група 2).

Всі відповіді на запитання «Що саме допомагає Вам долати стрес під час війни?» нами проаналізовано із використанням контент-аналізу та розподілено на шість тематичних (сміслових) груп. При розподілі на смислові групи ми спиралися на розроблену М. Лаадом багатовимірну модель стилів «виживання» людини – BASIC Ph Model, яка включає такі копінг-стратегії: 1) Affect (почуття/афект/емоції): уміння розпізнавати різні почуття – як внутрішні (несвідомі), так і відкриті – і називати їх своїми власними іменами; 2) Cognition (розум/пізнавальний, когнітивний фактор/знання/логіка/думки/реальність): спосіб подолання криз, що використовує наші ментальні здібності, вміння логічно мислити, оцінювати ситуацію, осягати нові ідеї, планувати, аналізувати проблеми та вирішувати їх, навчатися; 3) Physiology (діяльність/фізичний та фізіологічний фактор): спосіб подолання криз, що звертається до діяльності нашого фізичного тіла, фізична активність (прогулянки на природі, спорт, фізична праця), отримання задоволення через їжу; 4) Social (суспільство/соціальний фактор/приналежність/родина/друзі): здатність/прагнення до спілкування; соціальна підтримка, приналежність до спільноти, організації, прийняття певної соціальної ролі; 5) Imagination (гра уяви та фантазії): творчі здібності; використання творчості, рольового програвання, полегшення, відволікання; заняття рукоділлям, гончарством та ін.; 6) Belief (віра/вірування, переконання та цінності/філософія життя): вміння вірити – будь-то віра в Бога, в людей, у

диво чи в себе самого; система переконань, цінностей та смислів; знаходження нового сенсу; потреба в самореалізації та самовираженні.

Результати частотного аналізу отриманих відповідей на запитання «Що саме допомагає Вам долати стрес під час війни?» (рис.1) показали певні відмінності у копінг-стратегіях двох вікових груп.

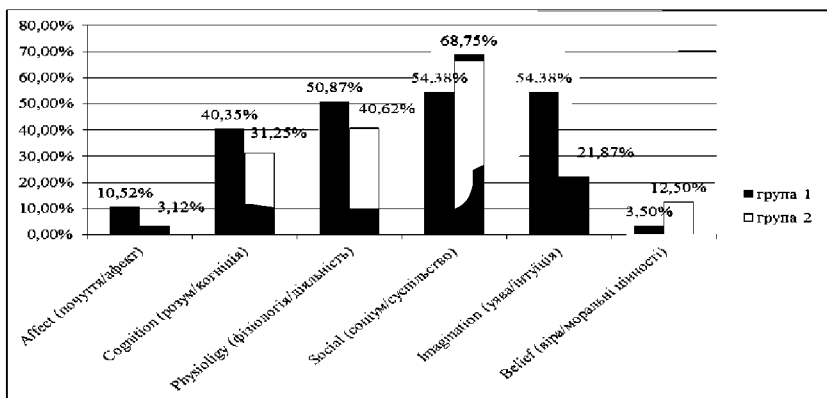


Рисунок 1 – Результати частотного аналізу отриманих відповідей на запитання «Що саме допомагає Вам долати стрес під час війни?»

Так, для першої групи (юнацький вік) найбільш важливими є копінги «Social (суспільство/соціальний фактор)»; «Imagination (гра уяви та фантазії)» та «Physiology (діяльність/фізичний та фізіологічний фактор)». Для другої групи (зрілий вік) ведучою копінг-стратегією є «Social (суспільство/соціальний фактор)», важливими є також такі копінги як: «Physiology (діяльність/фізичний та фізіологічний фактор)» та «Cognition (розум/пізнавальний, когнітивний фактор)». Для учасників юнацького віку більш значущим, ніж для учасників зрілого віку є копінг «Affect (почуття/афект)», тоді як для учасників зрілого віку більш значущим, ніж для юнаків, є копінг «Belief (віра/вірування, переконання та цінності)».

Отримані результати свідчать про те що студенти-психологи юнацького віку схильні долати стрес за допомогою спілкування, творчих справ із застосуванням уяви, активної фізичної та пізнавальної діяльності, почуттів; студенти-психологи зрілого віку схильні долати стрес переважно через спілкування з близькими, активну фізичну, пізнавальну й творчу діяльність та спираючись на певні власні переконання та цінності.