

Софія Балакіна,
магістриня кафедри соціології,
Національний університет «Кієво-Могилянська академія»
sofiia.balakina@ukma.edu.ua

Катерина Мальцева,
наукова керівниця,
докторка соціологічних наук,
доцентка, доцентка кафедри соціології,
Національний університет «Кієво-Могилянська академія»

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК МЕДІАТОРИ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ РИСАМИ ОСОБИСТОСТІ ТА РІВНЕМ СТРЕСУ ПЕРШОКУРСНИКІВ БАКАЛАВРАТУ НАУКМА

Після початку повномасштабного вторгнення життя українців зазнало значних змін, зокрема їхнє психічне здоров'я та рівень сприйнятого стресу. За результатами дослідження компанії «Градус» у 2023 році, суб'єктивний рівень стресу збільшився з 77 % до 88 % з травня 2020 року (Градус суспільства під час війни, 2023). В 2025 році 87 % українців перебували у стані стресу (Градус українського суспільства під час війни / дванадцята хвиля, 2025). Стрес може мати негативні наслідки для фізичного та психічного здоров'я, що сприяє пошуку чинників рівня стресу з метою покращення добробуту українців. Для цілей дослідження стрес визначався як сприйнятий, що може краще передбачати наслідки для здоров'я. Потенційними детермінантами стресу були обрані риси особистості як певні сталі характеристики особистості та копінг-стратегії як засоби для боротьби зі стресом. Цінні результати може надавати аналіз непрямих зв'язків між змінними, а не тільки аналіз явних (прямих). Існують дослідження, які підтверджують, що деякі копінг-стратегії можуть

медіювати вплив рис особистості на психологічне благополуччя та рівень стресу (Pereira-Morales, Adan, Lopez-Leon, & Forero, 2018; Lo, Leung, Lui, & Ng, 2022). Цю інформацію можна використовувати для надання більш точних рекомендацій українцям, щоб зменшити їхній рівень стресу. Наприклад, деякі дослідження демонструють, що Сумлінність як риса особистості може зменшувати рівень стресу завдяки тому, що людина організована і тому досить ефективно вирішує проблеми (Pollak, Dobrowolska, Timofiejczuk, & Paliga, 2020; Ergcan, 2017). Те саме стосується впливу копінг-стратегії Вирішення проблем на рівень стресу (Lo, 2017). Коли людина прикладає зусилля для вирішення проблеми і не відкладає певну задачу, вона відчуває менше стресу. Якщо поєднати Сумлінність та Вирішення проблем в одній моделі, можна припустити, що Сумлінність схилитиме людину до застосування стратегії Вирішення проблем, що в свою чергу буде сприяти зменшенню рівня стресу. Такі моделі стосуються оцінки непрямих зв'язків, і зазвичай використовується аналіз медіації та/або модерації. В даній роботі фокус був тільки на медіації.

Під час емпіричного дослідження було застосовано кількісний підхід до збору та аналізу даних. Гіпотези було сформульовано відповідно до опрацьованої літератури та власних міркувань. На рис. 1 зображено схему взаємодії змінних дослідження.

Генеральну сукупність дослідження становили 1120 студентів НаУКМА БП-1. Вибірка репрезентативна для студентів НаУКМА БП-1 за ймовірності 0,9545 та похибки 11,7 %, враховуючи дизайн-ефект (1,5). Обсяг вибірки становив 142 особи, похибка — 7,8 % без дизайн-ефекту. Респонс рейт становив 48 %. Методом збирання інформації було вибрано інтернет-опитування. Для оброблення та аналізу даних було використано програмне забезпечення R та Process (макрос): аналіз медіації та факторний аналіз. Під час дослідження було застосовано багатоступеневу вибірку із кроком 4 на останньо-

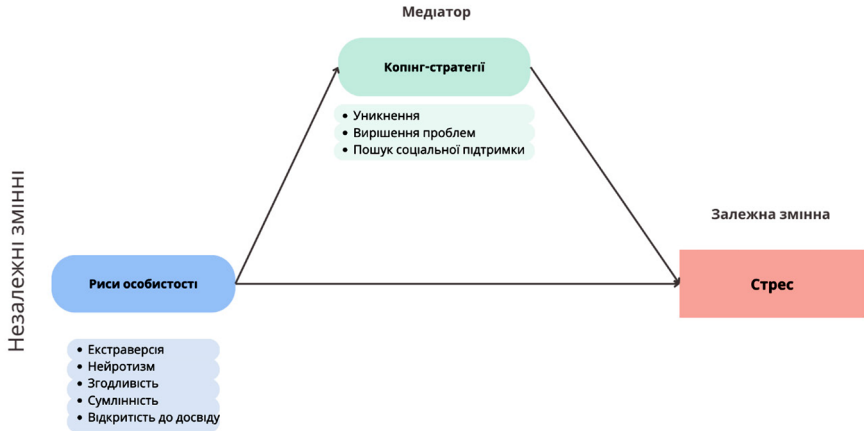


Рис. 1. Схема взаємодії стресу, його предикторів і медіаторів

му етапі відбору (третьому етапі відбору). Було використано такі шкали: шкалу сприйнятого стресу (PSS-10), шкалу для вимірювання рис особистості (BFI-2) та шкалу для вимірювання копінг-стратегій (CSI).

Гіпотези:

1. Копінг-стратегія Вирішення проблем є медіатором між рисою Екстраверсії та Стресом.
2. Копінг-стратегія Вирішення проблем є медіатором між рисою Сумлінності та Стресом.
3. Копінг-стратегія Уникнення є медіатором між рисою Нейротизмом та Стресом.

Медіація стосується певного механізму (емоційний, біологічний, когнітивний тощо) завдяки якому X впливає на Y (рис. 2).

Тобто нас цікавить як щось працює. Розглядалась проста модель медіації, яка стосується будь-якої причинно-наслідкової системи, в якій принаймні одна змінна-предиктор X передбачається як така, що впливає на результат Y через одну проміжну (intermediate) змінну M (Hayes, 2022, с. 80). Змінну M найчастіше називають медіатором, а також

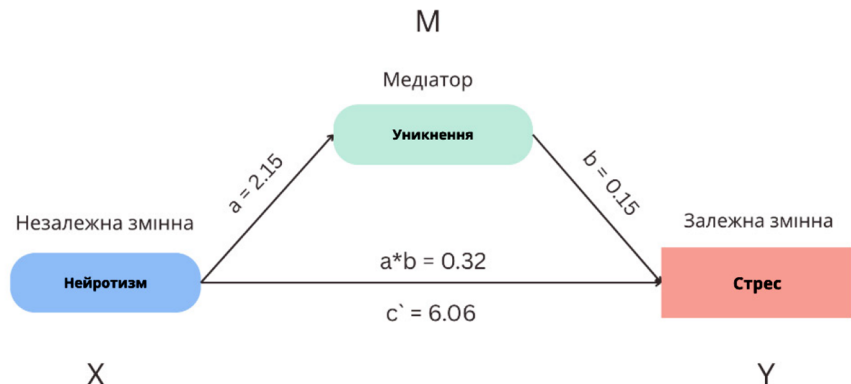


Рис. 2. Коефіцієнти аналізу медіації для Нейротизму, Уникнення та Стресу

intermediary variable, surrogate variable та intermediate endpoint. Медіація включає два типи зв'язку між X та Y: прямий та непрямий. Прямий (c') стосується впливу X на Y за умови контролю M (M однакова для різних X). Тобто два кейси, що різняться на один юніт за X, але рівні за M, мають різнитись на c' юнітів за Y. Непрямий ефект ($a*b$) стосується впливу X на Y через M. Тобто 2 кейси, що різняться на юніт за X, різняться на $a*b$ юнітів за Y, що є результатом впливу X на M та M на Y. Важливо враховувати знаки для a та b окремо, а не тільки у конфігурації одне з одним. X та Y не обов'язково мають бути залежними (кореляція не є достатньою та необхідною умовою), а також впливи a і b не обов'язково мають бути значимими (Hayes, 2022, с. 82). Усі коефіцієнти (a, b, c') були значимими, що посилює впевненість у надійності та валідності отриманих результатів.

Одна з трьох гіпотез узгоджувалась з даними, яка стосувалась впливу риси Нейротизму на рівень стресу через стратегію Уникнення. Два першокурсники, які різняться одним юнітом в Нейротизмі, різняться на 0,32 юніти у рівні стресу. Це відбувається через тенденцію тих, хто має більш виражену рису Нейротизму, частіше вдаватися до стратегії Уник-

нення, що в свою чергу сприяє вищому рівню стресу. Іншими словами, якщо студенти/ки часто нервують, тривожаться, вони можуть бути більш схильними уникати вирішення проблеми, відкладати це, що сприяє підвищенню рівня стресу. Інші гіпотези не підтвердилися, зокрема не було помічено статистично значущого непрямого впливу для комбінацій усіх інших змінних. Результати можуть бути корисними у практичній діяльності. Наприклад, не варто застосовувати стратегію Уникнення студентам-першокурсникам, якщо вони мають виражену рису Нейротизму, бо це може збільшувати рівень стресу.

Список використаних джерел

- Градус суспільства під час війни (Суспільно-політичні настрої під час повномасштабного вторгнення військ російської федерації на територію України– восьма хвиля дослідження). (2023). Gradus. <https://gradus.app/uk/open-reports/wartime-survey-ukrainian-society-eighth-wave/>.
- Градус українського суспільства під час війни / дванадцята хвиля. (2025, червень). Worldwide online and smartphone surveys | Gradus. <https://gradus.app/uk/open-reports/wartime-survey-ukrainian-society-twelfth-wave/>.
- Ercan, H. (2017). The relationship between resilience and the big five personality traits in emerging adulthood. *Eurasian Journal of Educational Research*, 17 (70), 1–22. <https://doi.org/10.14689/ejer.2017.70.5>.
- Hayes, A. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford Publications.
- Lo, C.-F., Leung, F. K.-Y., Lui, C. P.-F., & Ng, E. C.-B. (2022). Predictive effect of extraversion and neuroticism on mental health during the covid-19 pandemic in hong kong: The mediating role of coping strategies. *Psychology*, 13 (09), 1391–1412. <https://doi.org/10.4236/psych.2022.139089>.

- Lo, C.-F. (2017). Stress and coping strategies among university freshmen in hong kong: Validation of the coping strategy indicator. *Psychology*, 08 (08), 1254–1266. <https://doi.org/10.4236/psych.2017.88081>.
- Pereira-Morales, A. J., Adan, A., Lopez-Leon, S., & Forero, D. A. (2018). Personality traits and health-related quality of life: The mediator role of coping strategies and psychological distress. *Annals of General Psychiatry*, 17 (1). <https://doi.org/10.1186/s12991-018-0196-0>.
- Pollak, A., Dobrowolska, M., Timofiejczuk, A., & Paliga, M. (2020). The Effects of the Big Five Personality Traits on Stress among Robot Programming Students. *Sustainability*, 12 (12), 5196. <https://doi.org/10.3390/su12125196>.