

Софія Балакіна,

магістриня 1 р. н. кафедри соціології,
Національний університет «Києво-Могилянська академія»
sofia.balakina@ukma.edu.ua

Катерина Мальцева,

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

ВПЛИВ ЦІННІСНИХ ПРІОРИТЕТІВ, РИС ОСОБИСТОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ НА РІВЕНЬ СТРЕСУ СЕРЕД СТУДЕНТІВ БП-1 НАУКМА

Зараз спостерігаються значні зміни у світі, зокрема через повномасштабне вторгнення в Україні, яке могло збільшити рівень стресу українців. У дослідженні компанії «Градус» було зазначено, що наприкінці 2022 року 71 % українців відчували останнім часом стрес або сильну знервованість (Психічне здоров'я, 2022). Наслідками стресу може бути погіршення стану здоров'я — фізичного та психічного. Розрізняють об'єктивний і суб'єктивний типи стресу, щодо останнього можна краще передбачувати негативні результати для здоров'я (наприклад, пришвидшення старіння клітин, остеоартроз, депресія), про що було зазначено у статті Мальцевої (Maltseva, 2024). Тому саме сприйнятий стрес був у фокусі дослідження. Через можливий вплив стресу на здоров'я є важливим з'ясувати його детермінанти. Потенційними предикторами стресу були обрані ціннісні пріоритети, риси особистості та копінг-стратегії. Результати цього дослідження можуть мати прикладний характер. Знаючи, як впливає певна копінг-стратегія на рівень стресу, можна (не)рекомендувати застосування цієї копінг-стратегії пер-

шокурсникам. Студентам, які мають схильність до занепокоєння і тривоги (риса особистості: нейротизм), можна пропонувати певні вправи, тренінги, копінг-стратегії для зменшення рівня стресу. Також знаючи, що певні ціннісні пріоритети можуть мати деструктивний вплив на рівень стресу, можна рекомендувати студентам-першокурсникам переоцінити важливість цінностей для зменшення рівня стресу. **Метою** дослідження було з'ясувати вплив ціннісних пріоритетів, рис особистості і копінг-стратегій на рівень стресу студентів БП-1 НаУКМА.

Існують різні підходи до визначення стресу. В цій роботі було розглянуто декілька підходів (біомедично-фізіологічний, соціальний), але фокус залишався на соціальному підході. Для визначення стресу частково було застосовано модель Річарда Лазаруса та Сьюзан Фолькман (Lazarus & Folkman, 1984). В цій моделі враховувалась суб'єктивна оцінка індивідом певної ситуації, що може призводити або не призводити до оцінки події як стресової. Зокрема, існують власне соціологічні підходи до вивчення стресу, на яких також було зосереджено особливу увагу (Pearlin et al., 1981; Aneshensel, 1992). **Стрес** у цій роботі визначено як процес взаємодії джерел стресу, його посередників та проявів, що передбачає суб'єктивну оцінку ситуації як стресової. **Ціннісні пріоритети** визначено з точки зору теорії базових індивідуальних цінностей Шварца: як бажані трансситуаційні цілі, що диференціюються за важливістю, а також слугують керівними принципами у житті людини (Schwartz, 1994, p. 21). **Риси особистості** визначено як такі, що є стійкими характеристиками особистості (McCrae & John, 1992, p. 224), які не залежать від ситуації, в якій перебуває людина. Основним теоретичним підходом до рис особистості було визначено модель Великої п'ятірки, яку вважають однією з центральних теорій рис особистості. **Копінг-стратегії** визначено як відносно базові когнітивні та поведінкові зусилля, що можуть бути спрямовані на керування конкретними зовнішніми та/або внутрішніми

вимогами, що оцінюються як обтяжливі або такі, що перевищують ресурси людини.

У ході емпіричного дослідження було використано кількісний підхід до збору даних та їх аналізу. Гіпотези було сформульовано відповідно до емпіричних знахідок і теоретичних обґрунтувань під час огляду літератури, а також згідно із власними міркуваннями авторки. На рис. 1 зображено схему взаємодії основних змінних дослідження.

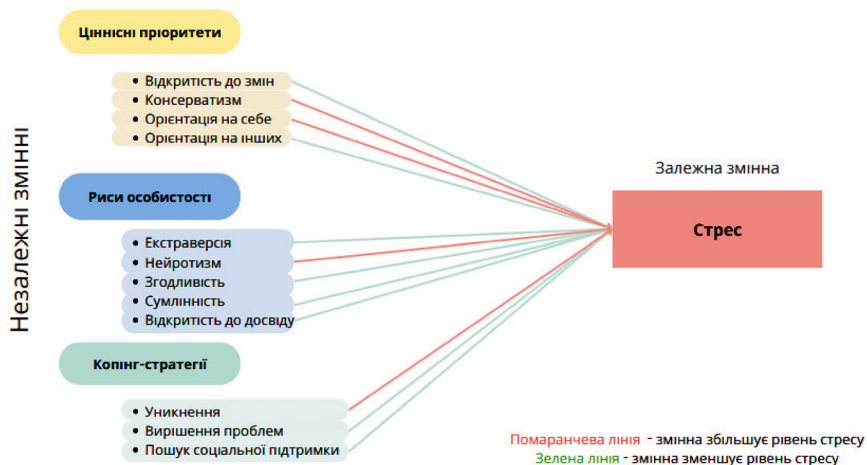


Рис. 1. Схема взаємодії стресу та його чинників

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 SPSS: кореляційний, регресійний (множинна модель лінійної регресії), а також факторний методи аналізу. Під час дослідження було застосовано багатоступеневу вибірку із кроком 4 на останньому етапі відбору

(третьому етапі відбору). Було використано такі шкали: шкалу сприйнятого стресу (PSS-10), шкалу для вимірювання рис особистості (BFI-2), опитувальник індивідуальних цінностей Шварца (PVQ-21), шкалу для вимірювання копінг-стратегій (CSI). Гіпотези та інформацію про їх спростування / підтвердження наведено у табл. 1.

Таблиця 1

**Статус гіпотез після перевірки впливу незалежних
змінних на рівень стресу**

Пре-дик-тори	Гіпотеза	Статус гіпотези: було підтверджено (+), було спростовано (-)
Ціннісні пріоритети	Підвищення показника Відкритість до змін матиме негативний вплив на рівень стресу	-
	Підвищення показника Консерватизм матиме позитивний вплив на рівень стресу	-
	Підвищення показника Орієнтація на себе матиме позитивний вплив на рівень стресу	-
	Підвищення показника Орієнтація на інших матиме негативний вплив на рівень стресу	-
Риси особистості	Підвищення показника Екстраверсія матиме негативний вплив на рівень стресу	+
	Підвищення показника Нейротизм матиме позитивний вплив на рівень стресу	+
	Підвищення показника Згодливість матиме негативний вплив на рівень стресу	-
	Підвищення показника Сумлінність матиме негативний вплив на рівень стресу	+
	Підвищення показника Відкритість до досвіду матиме негативний вплив на рівень стресу	-
Копінг-стратегії	Підвищення показника Уникнення матиме позитивний вплив на рівень стресу	+
	Підвищення показника Вирішення проблем матиме негативний вплив на рівень стресу	+
	Підвищення показника Пошук соціальної підтримки матиме негативний вплив на рівень стресу	-

П'ять із 12 гіпотез не було спростовано. Вони стосувалися рис особистості та копінг-стратегій. Копінг-стратегія Вирішення проблем зменшувала рівень стресу першокурсників, імовірно, завдяки концентрації уваги на подоланні проблеми, прикладанню зусиль для її вирішення. Водночас стратегія Уникнення збільшувала рівень стресу, ймовірно через те, що студенти тікають таким чином від проблеми, що посилює рівень стресу. Студенти-першокурсники, які мали виражені риси Екстраверсії та Сумлінності, були менш схильними до переживання стресу. Тобто якщо першокурсники були говіркими, впевненими в собі та організованими, наполегливими, вони були менш схильні до стресу. Водночас студенти, у яких була більш виражена риса Нейротизму, мали вищий рівень стресу. Це означає, що студенти, які є досить тривожними, часто сумують і переживають, можуть мати вищий рівень стресу. Жоден із ціннісних пріоритетів не впливав на рівень стресу, ймовірно через більш складні зв'язки між даними змінними, неузгодженість між емпіричною та теоретичною структурами, а також більшу мінливість, порівняно з рисами особистості. Інші гіпотези (зокрема ті, що стосувались ціннісних пріоритетів) могли бути спростовані, ймовірно, через невідповідність емпіричної та теоретичної структур вимірів, малий розмір вибірки, ненормальність розподілу змінних і наявність викидів. Якщо розглянути інші гіпотези, які було спростовано, зв'язок між Згідливістю, Відкритістю до досвіду та стресом виявився незначущим, хоча напрям зв'язку був таким самим, як і передбачалось. Однак стратегія Пошуку соціальної підтримки підвищувала рівень стресу, чого не передбачалося, хоча зв'язок статистично незначущий. Цей результат може підтверджувати більш складний зв'язок Пошуку соціальної підтримки з рівнем стресу. Можливим поясненням може бути недостатня задоволеність якістю соціальної підтримки або складнощі з її отриманням. Результати цього дослідження можна застосовувати у практичній діяльності. Наприклад, стратегія Вирішення проблем показала дієвість

у зменшенні рівня стресу першокурсників, тому її можна рекомендувати студентам бакалаврату перших курсів як таку, що може зменшувати рівень стресу.

Список використаних джерел

- Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни. (2022). Gradus. https://gradus.app/documents/308/Gradus_Research_-_Mental_Health_Report_short_version.pdf.
- Aneshensel, C. S. (1992). Social stress: Theory and research. *Annual Review of Sociology*, 18 (1), 15–38. <https://doi.org/10.1146/annurev.so.18.080192.000311>.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
- Maltseva, K. (2024). Stress exposure, perceived stress severity, and their effects on health. *Sociology: Theory, Methods, Marketing*, 1, 187–197. <https://doi.org/10.15407/sociology2024.01.187>.
- McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An Introduction to the Five-Factor Model and Its Applications. *Journal of Personality*, 60 (2), 175–215. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1992.tb00970.x>.
- Pearlin, L. I., Menaghan, E. G., Lieberman, M. A., & Mullan, J. T. (1981). The Stress Process. *Journal of Health and Social Behavior*, 22 (4), 337. <https://doi.org/10.2307/2136676>.
- Schwartz, S. H. (1994). Are There Universal Aspects in the Structure and Contents of Human Values? *Journal of Social Issues*, 50 (4), 19–45. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1994.tb01196.x>.