

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В ОСІБ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Мащенко Анастасія

Взаємодія між стійкими рисами особистості та копінг-стратегіями підлітків в екстремальних умовах війни в Україні потребує постійного емпіричного підтвердження. Надання конкретних статистичних даних про зв'язок особистісної тривожності з вибором стратегій подолання стресу в учнів старшого шкільного віку розширить розуміння специфіки їхньої поведінки та стане підґрунтям для розроблення профілактичних програм [1–3].

Мета – емпірично встановити та статистично довести характер взаємозв'язку особистісної тривожності із особливостями вибору копінг-стратегій в учнів старшого шкільного віку.

Для реалізації поставленої мети було проведено емпіричне дослідження на базі Бершадського ліцею №1. В дослідженні взяли участь 93 учні ліцею віком від 14 до 18 років, серед них 59 дівчат та 34 хлопці. Тестування проводилось за допомогою платформи Tally.so.

Використано комплекс таких психодіагностичних методик: опитувальник "Стратегії подолання стресових ситуацій" С. Хобфолла», «Шкала стійкості Коннора-Девідсона-10», «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» Спілберга-Ханіна, «Особистісна шкала прояву тривоги Дж. Тейлор» (в модифікації В.Г. Норакидзе), «Індикатор копінг-стратегій» Амірхана (в адаптації М. Крапиви), а також авторську анкету для дослідження суб'єктивних способів подолання напруги та проявів тривожності [1; 2; 3].

Статистична обробка даних здійснювалась за допомогою кореляційного аналізу Спірмена та t-критерію Стюдента для незалежних вибірок (табл. 1).

Результати діагностики виявили високе психоемоційне напруження у значної частини учнів. За шкалою Дж. Тейлора 29% досліджуваних мають високий рівень загальної тривожності та 2% - дуже високий. Середній рівень з тенденцією до

високої та низької тривожності виявлено у 31% та 38% відповідно. За методикою Ч. Спілбергера високий рівень особистісної тривожності мають 49% досліджуваних, низький – 8%, а підвищену ситуативну тривожність виявляють 34% респондентів. Отже, близько половини учнів мають стійку схильність сприймати повсякденні ситуації як загрозливі.

Діагностика копінг-стратегій за Д. Амірханом показала переважання середніх показників «вирішення проблем» (80%) та «соціальної підтримки» (58%), при цьому 55% учнів мають низький рівень уникнення. Проте опитувальник С. Хобфолла виявляє дезадаптивні моделі поведінки у стресових ситуаціях: 71% респондентів мають високий рівень уникнення, 67% обирають агресивні дії, 40% – імпульсивні вчинки, а 45% виявляють низький рівень вступу в соціальний контакт (високий - лише 8%). Оцінка резильєнтності за шкалою Коннора-Девідсона демонструє переважання середнього (73%) та високого (22%) рівнів при низькому показнику у 5% учнів, що вказує на наявність внутрішнього ресурсу для подолання стресу.

Аналіз авторської анкети деталізує повсякденні прояви стресу в досліджуваних. 57% опитаних хвилюються лише за наявності реальних проблем, хоча 27% відповіли, що відчують постійну фонову напругу. У 41% респондентів домінує схильність до румінацій. 23% потребують фонового шуму перед сном, щоб заглушити тривожні думки. 25% досліджуваних відповіли, що найбільше нервують через очікування контрольних, НМТ або оцінок, 29% – через невизначеність в майбутньому, а 21% відповіли, що нервують через усе підряд. Понад 60% учнів схильні до ескапізму й дивляться серіали або грають у відеоігри, щоб втекти від реальності. 37% відповіли, що можуть автоматично переглядати соцмережі навіть якщо при цьому стає гірше. Для швидкого зняття напруги 46% респондентів роблять дрібні покупки або заїдають стрес. Для відновлення ресурсу після навантажень значна частина групи (73%) потребує тимчасової або повної ізоляції, хоча в повсякденному спілкуванні переважна частина групи почувається впевнено.

Кореляційні зв'язки між показниками тривожності, копінг-стратегій та резильєнтності підлітків

Показники взаємозв'язку	Коефіцієнт кореляції Спірмена	Рівень значущості	Інтерпретація
1	2	3	4
Особистісна тривожність – уникнення за Д. Амірханом	$r = 0,355$	$p < 0,001$	Вищий рівень тривожності пов'язаний зі схильністю уникати проблем
Ситуативна тривожність – уникнення за С. Хобфоллом	$r = 0,297$	$p < 0,01$	Емоційне напруження посилює унікальну поведінку
Особистісна тривожність – уникнення за С. Хобфоллом	$r = 0,233$	$p < 0,05$	Хронічна тривожність пов'язана з дистанціюванням від труднощів
Загальна тривожність – особистісна тривожність	$r = 0,733$	$p < 0,001$	Високий прямий зв'язок між показниками тривожності
Загальна тривожність – ситуативна тривожність	$r = 0,620$	$p < 0,001$	Загальна тривожність посилюється ситуативним напруженням
Особистісна – ситуативна тривожність	$r = 0,819$	$p < 0,001$	Дуже сильний взаємозв'язок між видами тривожності
Резильєнтність – асертивні дії	$r = 0,542$	$p < 0,001$	Резильєнтність сприяє впевненій поведінці
Резильєнтність – вступ у соціальний контакт	$r = 0,405$	$p < 0,001$	Психологічна стійкість пов'язана з активною соціальною взаємодією
Резильєнтність – пошук підтримки	$r = 0,296$	$p < 0,01$	Стійкі підлітки частіше звертаються по допомогу
Резильєнтність – уникнення за С. Хобфоллом	$r = -0,249$	$p < 0,05$	Вища резильєнтність знижує схильність до уникнення
Резильєнтність – ситуативна тривожність	$r = -0,395$	$p < 0,001$	Резильєнтність знижує ситуативну тривожність
Резильєнтність – особистісна тривожність	$r = -0,370$	$p < 0,001$	Стійкість пов'язана зі зниженням хронічної тривожності
Резильєнтність – загальна тривожність	$r = -0,281$	$p < 0,01$	Резильєнтність виконує захисну функцію
Ситуативна тривожність – пошук підтримки за Д. Амірханом	$r = -0,227$	$p < 0,05$	Тривожні підлітки рідше звертаються по підтримку
Ситуативна тривожність – пошук підтримки за С. Хобфоллом	$r = -0,306$	$p < 0,01$	Зростання тривожності пов'язане із соціальним відстороненням

Ситуативна тривожність – асертивні дії	$r = -0,349$	$p < 0,001$	Тривожність знижує здатність відстоювати власну позицію
Ситуативна тривожність – соціальний контакт	$r = -0,400$	$p < 0,001$	Вища тривожність ускладнює соціальну взаємодію
Особистісна тривожність – асертивність	$r = -0,340$	$p < 0,001$	Особистісна тривожність знижує впевненість у діях
Особистісна тривожність – соціальний контакт	$r = -0,319$	$p < 0,01$	Тривожність обмежує соціальну активність
Загальна тривожність – асертивність	$r = -0,229$	$p < 0,05$	Емоційне напруження послаблює асертивність
Загальна тривожність – соціальний контакт	$r = -0,241$	$p < 0,05$	Тривожність пов'язана зі зниженням комунікативної активності
Загальна тривожність – пошук підтримки	$r = -0,230$	$p < 0,05$	Тривожні підлітки менш схильні звертатися по допомогу
Загальна тривожність – уникнення за Д. Амірханом	$r = 0,269$	$p < 0,01$	Вища тривожність посилює уникання проблемних ситуацій

Для визначення різниці у виборі стратегій подолання стресу в осіб з різним рівнем тривожності вибірку було поділено на 2 контрастні групи за допомогою процедури медіанного поділу за показником особистісної тривожності за Ч. Спілбергером: з нижчими, нормативними (44 особи) та вищими (49 осіб) показниками емоційного напруження. Порівняння середніх значень здійснено за допомогою t -критерію Стюдента для незалежних вибірок. Методу дозволив перевірити припущення про те, що виражена особистісна тривожність безпосередньо використання конструктивних копінгів, спонукає до вибору дезадаптивних стратегій подолання труднощів та як впливає на резильєнтність досліджуваних.

У виборі копінг-стратегій підлітки з вищими показниками тривожності значно частіше використовують уникнення за Д. Амірханом ($M = 23.8$ проти $M = 21.5$; $t = 2.740$, $p < 0.01$) та вдаються до імпульсивних дій ($M = 19.3$ проти $M = 18.0$; $t = 2.151$, $p < 0.05$). Натомість досліджувані з групи нижчої тривожності достовірно частіше ініціюють пошук соціальної підтримки за Д. Амірханом ($M = 24.8$ проти $M = 22.2$; $t = -2.291$, $p < 0.05$) та активніше вступають у соціальний контакт за С. Хобфоллом ($M = 22.9$ проти $M = 20.4$; $t = -3.195$, $p < 0.01$). Крім того, підлітки з вираженою тривожністю демонструють достовірно нижчі показники резильєнтності ($M = 22.8$ проти $M = 25.6$;

$t = -2.535, p < 0.05$), що підтверджує їхню загальну вразливість до стресових факторів.

Висока особистісна тривожність пов'язана з вибором пасивних копінг-стратегій, зокрема уникненням проблем та імпульсивними діями. Підлітки з нижчим рівнем тривожності частіше демонструють соціальну активність, звертаються по підтримку та мають вищий рівень резильєнтності, що сприяє ефективнішому відновленню після стресу.

Виявлено високий рівень тривожності у значної частини підлітків, при цьому майже половина досліджуваних мають стійку схильність сприймати повсякденні ситуації як загрозливі. Попри орієнтацію на конструктивні моделі, у гострих стресових ситуаціях підлітки часто виявляють дезадаптивну копінг-поведінку. Кореляційний аналіз підтвердив прямий зв'язок усіх видів тривожності з уникненням проблем. Зростання емоційного напруження блокує конструктивні стратегії, такі як асертивність, соціальні контакти, пошук підтримки та спонукає учнів до самоізоляції. Порівняльний аналіз довів, що тривожні підлітки достовірно частіше вдаються до пасивного уникнення та імпульсивних дій під впливом емоцій. Респонденти з нормативною тривожністю частіше залучають соціум для подолання стресу, що забезпечує їм вищу резильєнтність.

Список використаних джерел

1. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.
2. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О. Психодіагностика лідерських якостей військовослужбовців : метод. посіб. К. : ТОВ «7БЦ», 2023. 171 с.
3. Крапива М. Адаптація методики Дж. Амірхана «Індикатор коупінг-стратегій». *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2025. Вип. 26. С. 110–117. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2025.26.13>