

ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТІВ, МАЙБУТНІХ ЖУРНАЛІСТІВ

Краснопір А. Б.

*Національний університет «Острозька академія»
artur.krasnopir@oa.edu.ua*

Високі соціальні вимоги до професії журналіста у нинішніх умовах повномасштабної війни зумовлюють стресові ситуації ще під час навчання в університеті. Вибір спеціальності – перший крок на шляху отримання майбутньої професії, яка потребує поєднання якісних навичок журналіста та орієнтування в галузі якій буде працювати майбутній випускник даного фаху. Фактично на етапі від вступу в університету до моменту його закінчення/відрахування/абощо студент має усвідомити своє місце у журналістиці шляхом звуження своїх навичок до конкретної тематики, аби стати професіоналом у конкретній спеціалізації [5].

У сучасних реаліях великих інформаційних потоків, фейкових новин, гібридних загроз – ЗМІ є однією з ключових ролей суспільства. Відтак зумовлений суспільний тиск та відповідальність на журналістів відчутний іще під час навчання і може викликати стрес у студентів. Тому в процесі навчання необхідно використовувати особистісні ресурси, головним з яких є психоемоційна безпека у навчальній діяльності, а згодом – у професійній.

Існує декілька підходів до розуміння поняття копіngu, найпоширенішим є транзакційний, розроблений Р. Лазарусом та С. Фолькманом. Автори розглядають його як когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на мінімізацію стресових факторів під час безперервного процесу взаємодії між індивідом і середовищем [3].

Так, Р. Лазарус та С. Фолькман зазначають, що копінг – це сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, котрі постійно змінюються й спрямовані на подолання різних перешкод та труднощів які можуть перевищувати ресурси людини [1].

Метою проведеного нами дослідження було визначити чи є відмінності між копінг-стратегіями студентів спеціальності «журналістика» та інших спеціальностей.

У психології поняття копіngu відносно нове, запропонував його Л. Мерфі у 1962 році. Наразі існує кілька підходів до розуміння копінг-стратегій, або стрес-долаючої поведінки, що вживають як тотожні поняття [2]. На поточному етапі вивчення поняття «копіngu» можна зробити висновки, що вже існує багато визначень та класифікацій різних видів копінг-стратегій. Зокрема виділяють проблемно-орієнтовані (аналіз та активне вирішення проблем для усунення стресу) та емоційно-орієнтовані стратегії (контроль емоцій у стресових ситуаціях).

Так, Л. Карамушка, Ю. Снігур говорять про, насамперед, базові копінгстратегії, до яких входять: стратегії «розв’язання проблем», «уникання», та «пошук соціальної підтримки», кожна з яких має власні особливості та характеристики. Відтак, стратегія розв’язання проблем – це коли людина прагне застосовувати власні ресурси для пошуку ефективних вирішень проблем. Застосовуючи стратегію уникнення людина прагне відділитися від соціуму та уникає вирішення проблем. Застосовуючи стратегію пошуку соціальної підтримки особа проявляє активну поведінкову стратегію звертаючись по допомогу до своїх колег, друзів, сім’ї, аби подолати проблеми стресу [4].

Високий рівень саморегуляції у навчальній діяльності є важливою передумовою для успішної професійної реалізації. Очікується, що завдяки цьому майбутні журналісти зможуть виконувати свої професійні обов’язки відповідно до етичних норм, вести відкритий діалог із суспільством, зберігати довіру, а також розвивати редакційну незалежність медіа. Це сприятиме об’єктивному та емоційно стабільному висвітленню новин, що особливо важливо в умовах російсько-української війни. Отже, важливо дослідити, які саме копінг-стратегії застосовують студенти під час навчання та як вони впливають на їхню здатність до саморегуляції, адже ефективне використання цих стратегій для подолання труднощів і досягнення цілей може сприяти їхньому професійному зростанню.

Для підтвердження або спростування нашої гіпотези про наявність відмінностей між студентами журналістами та студентами інших гуманітарних спеціальностей ми провели дослідження за допомогою методики «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса, загальний обсяг вибірки становить 66 респондентів, 33 – експериментальна група (студенти, майбутні журналісти) та 33 – контрольна група (студенти інших гуманітарних спеціальностей).

Аналіз t-Стьюдента

Шкали (копінг-стратегії)	Значення t-критерію
Конфронтаційний копінг	2,213
Самоконтроль	2,257
Пошук соціальної підтримки	2,120

Під час аналізу даних, ми розглянули два варіанта: один, де припущено рівність дисперсій, інший – де припущено нерівність дисперсій. Значення t-критерію в таблиці, вказують на рівень розбіжності між середніми значеннями експериментальної та контрольної груп для відповідних показників. Більший показник t-критерію – більша різниця. Отримані результати підтверджують

статистичну значущість різниці між середніми значеннями груп за шкалами: «Конфронтаційний копінг» ($p = ,024$; $t = 2,312$), «Самоконтроль» ($p = ,027$; $t = 2,257$) та «Пошук соціальної підтримки» ($p = ,038$; $t = 2,120$), бачимо, що показники t-критерію є позитивними, що вказує на вище середнє значення групи, яка складається з студентів, майбутніх журналістів від контрольної групи (студентів інших гуманітарних спеціальностей). Ці результати підтримують наші припущення, але статистично значима різниця виявлена лише між частиною показників, тому це дає підстави лише частково підтвердити нашу гіпотезу. Проведене емпіричне дослідження є основою для подальшого формування методичних рекомендацій.

Дослідження копінг-стратегій студентів-журналістів підтвердило наявність відмінностей у використанні стратегій подолання стресу між цією групою та студентами інших гуманітарних спеціальностей. Зокрема, значущі розбіжності виявлені у використанні конфронтаційного копіngu, самоконтролю та пошуку соціальної підтримки, що свідчить про специфіку адаптаційних механізмів студентів-журналістів.

Аналіз даних показав статистично значущі відмінності за трьома основними шкалами, що частково підтверджує гіпотезу про специфіку копінг-стратегій журналістів. Це підкреслює важливість розвитку навичок ефективного використання копінг-стратегій для професійної підготовки, здатності долати стрес та підтримувати психоемоційну стійкість.

Результати можуть стати основою для методичних рекомендацій щодо підвищення рівня саморегуляції студентів-журналістів через застосування адаптивних копінг-стратегій, що сприятиме їхньому професійному зростанню та успішній роботі в умовах стресу сучасного медіапростору.

ЛІТЕРАТУРА

1. Lazarus R., Folkman S. *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer, 1984.
2. Каламаж, В., Краснопір, А., & Дорошук, А. (2024). Копінг-стратегії як компонент саморегуляції навчальної діяльності студентів.
3. Каламаж, В., Тимошук, Є., Краснопір, А., & Дорошук, Г. (2023). Копінг-стратегії як механізм саморегуляції у навчальній діяльності студентів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»: серія «Психологія»*, (16), 28-35.
4. Карамушка, Л. М., & Снігур, Ю. С. (2020). Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*, 1(55), 23.
5. Пічурін, В. В. (2015). Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, (2), 53-59.