

УДК 159.9.612-378.178

DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-1.6>**С. Б. Жарікова**кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології

Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут»

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ПРОАКТИВНЕ ПОДОЛАННЯ У СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ

У статті наведено результати дослідження взаємозв'язків психологічного благополуччя та проактивних стратегій подолання у студентів-першокурсників. Обґрунтовано актуальність дослідження та зазначено, що вивчення внеску долаючої поведінки у функціонування психологічного благополуччя у студентів постає важливим дослідницьким завданням, яке набуває особливої значущості в контексті адаптації першокурсників до навчання у закладі вищої освіти. Розкрито зміст проблеми психологічного благополуччя, підкреслено внесок копінг-стратегій у його функціонування. Зазначено, що в якості психодіагностичного інструментарію було застосовано опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, адаптований Т. Шевеленковою та П. Фесенком, та опитувальник проактивної долаючої поведінки (копінга), створений Е. Greenglas, Р. Schwarzer і Д. Taubert та адаптований О. Старченковою. Для статистичної обробки результатів було застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Вибірку склали 98 студентів-першокурсників. Першу групу, з середнім рівнем психологічного благополуччя, склали 56 осіб, другу групу, з низьким рівнем психологічного благополуччя – 42 особи. Встановлено, що студенти з різним рівнем психологічного благополуччя демонструють відмінності у структурі взаємозв'язків між психологічним благополуччям та проактивними копінг-стратегіями. Доведено, що у групі з середнім рівнем психологічного благополуччя його зростання забезпечується розвиненням низки проактивних копінг-стратегій, про що свідчить більша кількість значущих кореляцій, усі з яких є додатними. У групі з низьким рівнем психологічного благополуччя значущі кореляції мають як додатний, так і від'ємний характер, а їх кількість є вдвічі меншою, що відбиває суперечливість взаємодії проактивних копінгів та психологічного благополуччя, яка виявляє себе як у взаємопосиленні цих феноменів, так і в неадаптивній взаємодії між ними. Акцентовано увагу на необхідності подальшого вивчення психологічних причин неадаптивного внеску проактивних копінг-стратегій у функціонування психологічного благополуччя студентів-першокурсників та розробленні психологічних програм, спрямованих на оптимізацію взаємодії між цими феноменами.

Ключові слова: долаюча поведінка, копінг, проактивні стратегії подолання, психологічне благополуччя, студенти першого курсу.

Постановка проблеми. Політичні, економічні та соціальні зміни, які відбулися за останні роки в житті українського суспільства, значною мірою впливають на переживання людиною внутрішнього благополуччя, відчуття гармонійності життя та задоволеності ним. Зміст, швидкість та різновекторність цих суспільних трансформацій ускладнює умови реалізації особистісного потенціалу та оптимального життєздійснення людини.

Прагнення до щастя та благополуччя є фундаментальною рушійною силою людства, тому їх вивчення залишається актуальним у психологічних дослідженнях. Психологічне благополуччя виступає індикатором здоров'я та повноцінного функціонування людини [1, с. 21].

Психологічне благополуччя, за думкою Т. Сенгеєвої та О. Сенгеєвої, хоча і є стійкою характеристикою переживання людиною свого існування у світі, усе ж залежить від здатності людини справлятися із впливом стресових факторів тобто від особливостей копінг-поведінки – стратегій дій,

що використовуються людиною в ситуаціях психологічної загрози фізичному, особистісному та соціальному благополуччю, здійснюваних в когнітивній, емоційній і поведінковій сферах функціонування особистості, що має наслідком більш чи менш успішну адаптацію [2, с. 27]. Разом із цим, як зазначають дослідниці, проблема взаємодії цих психологічних феноменів вимагає більш детального вивчення [2, с. 30].

Н. Гранкіна-Сазонова підкреслює, що складні економічні та політичні умови, в яких знаходиться сьогодні наша країна, додають актуальності питанню психологічного благополуччя особистості. Молодь є такою верствою населення, який, можливо, найсильніше відчуває на собі нестабільність умов життя та непевність в майбутньому. У той же час саме від того, як проходить становлення особистості цих молодих людей, які смисли та цінності вони формують, яку особистісну позицію займають, залежить подальша доля нашої держави та суспільства. За думкою

науковиці, найперспективнішими в цьому плані представниками молоді є студенти. Тому важливим є дослідження психологічного благополуччя та його передумов, зокрема внутрішніх якостей, на значущості яких в означеному контексті наголошує більшість науковців [3, с. 24].

У цьому ракурсі проблема психологічного благополуччя студентської молоді стає все більш актуальною, а вивчення особливостей його функціонування в контексті долаючої поведінки виступає важливим дослідницьким завданням. Особливої значущості цей напрям досліджень набуває в контексті адаптації першокурсників до навчання в закладі вищої освіти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Психологічне благополуччя – це інтегральний показник ступеня спрямованості людини на реалізацію головних компонентів позитивного функціонування, а також ступінь реалізованості цієї спрямованості, який суб'єктивно виявляється у відчутті щастя, задоволеності життям та собою [4, с. 15]. Психологічне благополуччя віддзеркалює переживання задоволеності власним життям як результатом позитивного функціонування, яке досягнене за допомогою особистісного саморозвитку [5, с. 96]. У більш широкому розумінні психологічне благополуччя визначається як позитивний саногенний потенціал людини, від якого залежить успішність реалізації життєвих завдань та планів, наявність відповідних ресурсів для досягнення цілей та підтримання психологічного здоров'я людини. Однією із провідних умов досягнення психологічного здоров'я та благополуччя є життєздатність особистості [6, с. 85].

Психологічне благополуччя відображає усвідомлювані й неусвідомлювані потенції людини вести повноцінне життя та справлятися з різноманітними проблемами [7, с. 95].

С. М'ясникова та Є. Рушак установили, що одним із ресурсів психологічного благополуччя особистості виступає вміння використовувати активну копінг-стратегію у стресових ситуаціях [8, с. 16]. Як зазначають О.В. Лапкіна та О.М. Монахов, підтримка суб'єктивного психологічного комфорту здійснюється за допомогою усвідомлюваних, цілеспрямованих стратегій і дій із подолання стресу [9, с. 205]. В. Олефір констатує, що використання суб'єктивно ефективних стратегій опанування пов'язане із щастям і задоволеністю життям. Крім того, як зауважує дослідник, важливими предикторами психологічного благополуччя в широкому наборі ситуацій визначено два типи копінг-стратегій:

- 1) активні спроби вирішити проблему;
- 2) спроби, спрямовані на відхід, усунення, уникнення проблемної ситуації.

Виявлено, що перші більшою мірою пов'язані із психологічним здоров'ям й успішною адаптацією до стресору, чим другі. Також важливим фактором

у покращенні психологічного благополуччя особистості є різноманітність використовуваних нею копінг-стратегій. При цьому копінг-стратегії є своєрідним медіатором, через який глибинні психологічні конструкти забезпечують саморегуляцію поведінки в стресовій ситуації [10, с. 169].

Сучасними дослідниками копінг розглядається як така форма поведінки, яка набувається, зародження якої починається в дитинстві, активний розвиток продовжується в юності, закріплюючись на рівні індивідуально своєрідних паттернів в період зрілості і дещо змінюючись у похилому віці, коли активніше використовуються пасивні емоційно фокусовані стратегії [11, с. 163]. Копінг визначають як властивість активності особистості, механізм дії якої полягає у знаходженні засобів для функціонування особистості, яка створює, сприймає та перетворює навколишній світ. У цьому визначенні на перший план виходять не процес подолання стресу або адаптація до ситуацій психологічної загрози, а аспекти, пов'язані із проявами особистості як активного суб'єкта життєдіяльності й життєтворчості [12, с. 15]. Психологічне значення копіngu полягає в тому, щоб ефективно адаптувати людину до вимог ситуації, дозволяючи оволодіти нею, постаратися уникнути або звикнути до неї і, таким чином, нейтралізувати негативну, стресову дію ситуації [13, с. 53].

Зміст та специфіка копінг-стратегій відбивається в тому, як індивіди мобілізують, регулюють, керують і координують свої поведінкові та емоційні дії у важкій ситуації. Копінги є механізмами, за допомогою яких поведінка подолання має короткостроковий ефект щодо врегулювання стресору, а також довгострокові наслідки для благополуччя [14, с. 94]. Як зауважує Н. Ярош, психологічне благополуччя та копінг являють собою систему стійких позитивних рис індивіда, що тлумачаться як ресурси особистості, які сприяють успішному пристосуванню людини до довколишнього світу і практичному оволодінню ним [15, с. 30].

Особливе місце серед стратегій долаючої поведінки займають проактивні копінг-стратегії. Основні відмінності проактивного подолання полягають у тому, що проактивний копінг зорієнтований у майбутнє, передбачає рефлексію майбутніх ризиків та їх оцінювання як виклику та можливості досягнення мети, та ґрунтується на специфічному сприйнятті потенційних важких ситуацій як принципово ймовірнісних подій, які призводять до динаміки самої мотивації подолання [16, с. 138]. Проактивний копінг пов'язаний із «самоефективністю стосовно діяльності» та проактивними установками. При цьому проактивні установки можуть бути ресурсом для посилення прагнення до вищої якості життя індивіда [17, с. 49].

Отже, констатуємо, що психологічне благополуччя безпосередньо пов'язане із суб'єктивним

відчуттям задоволеності собою і власним життям, яке, відповідно до ступеня вираженості, може виступати як позитивним, так і негативним чинником формування особистості. Одним із важливих чинників, які зумовлюють психологічне благополуччя, виступає оптимальність копінг-поведінки. Саме тому проблема психологічного благополуччя молоді в контексті здатності до подолання важких та стресових ситуацій окреслює один із найважливіших напрямків психологічних досліджень.

Мета статті. Головною метою цієї роботи є виявлення специфіки взаємозв'язків психологічного благополуччя із проактивними стратегіями долаючої поведінки в студентів-першокурсників.

Виклад основного матеріалу. Як психодіагностичний інструментарій було застосовано наступні методики:

- опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, адаптований Т. Шевеленковою та П. Фесенком. Методика дозволяє виявити стан актуального благополуччя особистості та його складники (позитивні взаємини з іншими, автономія, управління оточенням, особистісне зростання, мета в житті, самоприйняття) на цьому життєвому етапі [18];

- опитувальник проактивної долаючої поведінки (копінга), який створений Е. Greenglas, R. Schwarzer і D. Taubert (1999) та адаптований О. Старченковою (2009). Методика спрямована на діагностику стратегій долаючої поведінки, а саме: проактивного, рефлексивного, превентивного подолання, стратегічного планування, пошуку інструментальної та емоційної підтримки, які підготують людину до проживання стресової ситуації й виходу з неї з підвищеними особистісними ресурсами [19, с. 277–282].

Вибірку склали 98 студентів-першокурсників Національного аерокосмічного університету ім. М.Є. Жуковського «ХАІ». Відповідно до інтегрального показника психологічного благополуччя було сформовано дві групи. Першу групу, з середнім рівнем психологічного благополуччя (53–74 бали, що відповідає 4–7 стеном), склали 56 осіб, другу групу, з низьким рівнем психологічного благополуччя (1–52 бали, що відповідає 1–3 стеном), – 42 особи. Осіб із високим рівнем психологічного благополуччя серед досліджуваних виявлено не було.

Для статистичної обробки результатів було застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

У групі із середнім рівнем психологічного благополуччя було встановлено значущий додатний взаємозв'язок між проактивними копінг-стратегіями «Проактивне подолання» та шкалами «Управління оточенням» ($r = 0,386$, $p \leq 0,01$) і «Самоприйняття» ($r = 0,439$, $p \leq 0,001$).

Значущі кореляції додатного характеру виявлені в цій групі між проактивними копінг-стратегіями «Стратегічне планування» і «Превентивне подолання» та шкалами «Автономія» ($r = 0,393$, $p \leq 0,01$ та $r = 0,494$, $p \leq 0,001$) і «Управління оточенням» ($r = 0,447$, $p \leq 0,001$ та $r = 0,347$, $p \leq 0,01$). Крім того, шкали «Автономія» та «Управління оточенням» додатно корелюють на значущому рівні із проактивною копінг-стратегією «Пошук емоційної підтримки» ($r = 0,354$, $p \leq 0,01$ та $r = 0,366$, $p \leq 0,01$). Проактивна копінг-стратегія «Пошук інструментальної підтримки» виявляє значущі додатні взаємозв'язки зі шкалами «Управління оточенням» ($r = 0,344$, $p \leq 0,01$) та «Цілі в житті» ($r = 0,372$, $p \leq 0,01$).

У групі з низьким рівнем психологічного благополуччя існує значущий додатний взаємозв'язок між проактивною копінг-стратегією «Проактивне подолання» та шкалою «Позитивні відносини з іншими» ($r = 0,398$, $p \leq 0,01$), а проактивна копінг-стратегія «Рефлексивне подолання» виявляє значущу кореляцію додатного характеру зі шкалою «Баланс афекту» ($r = 0,401$, $p \leq 0,01$). У цій групі проактивна копінг-стратегія «Пошук емоційної підтримки» додатно корелює на значущому рівні зі шкалою «Самоприйняття» ($r = 0,397$, $p \leq 0,01$) та від'ємно – зі шкалою «Автономія» ($r = -0,451$, $p \leq 0,01$), яка, зі свого боку, виявляє значущий від'ємний взаємозв'язок із проактивною копінг-стратегією «Пошук інструментальної підтримки» ($r = -0,376$, $p \leq 0,01$).

Зміст виявлених взаємозв'язків свідчить про те, що з удосконаленням проактивного подолання, тобто процесу постановки значущої для особистості мети, саморегуляції дій з її досягнення й формування загальних ресурсів, що цьому сприяють, у групі з середнім рівнем психологічного благополуччя зростає компетентність в управлінні оточенням та поліпшується самоприйняття, у групі з низьким рівнем психологічного благополуччя – відбувається позитивізація відносин з оточуючими. З актуалізацією проактивної копінг-стратегії «Пошук інструментальної підтримки» у групі з середнім рівнем психологічного благополуччя більш вираженими стають такі компоненти психологічного благополуччя, як «Управління оточенням» та «Цілі в житті», у групі з низьким рівнем психологічного благополуччя менш помітними стають прояви автономії.

Крім того, середній рівень психологічного благополуччя відбивається у зростанні автономії та компетентності в управлінні оточенням разом із посиленням стратегічного планування, яке передбачає створення детального плану дій у можливій стресовій ситуації; превентивного подолання, яке полягає у прогнозуванні можливих передбачень стресорів й завчасній підготовці до нейтралізації їх вірогідних наслідків; та пошуку емоційної підтримки.

Низький рівень психологічного благополуччя знаходить своє вираження в покращенні самоприйняття та зменшенні автономії, що відбуваються з актуалізацією схильності до пошуку емоційної підтримки, а також у змінах балансу афекту в бік зростання негативних переживань разом з удосконаленням здатності до рефлексивного подолання, змістом якого є рефлексія можливих стресорів та варіантів поведінки, а також можливих шляхів розв'язання проблеми.

Результати, отримані у групі із низьким рівнем психологічного благополуччя, знаходять пояснення в можливій подвійності наслідків використання суб'єктом проактивного копіngu. Так, Н. Родіна та Б. Бірон зазначають, що проактивний копінг не завжди має адаптивний характер та може призвести до критичного виснаження ресурсів особистості. Це відбувається у випадку помилкового оцінювання поточних життєвих подій як провісників майбутніх кризових життєвих ситуацій. В окремих випадках проактивне подолання здатне викликати надлишкову сторожкість і нав'язливі міркування. Вірогідно, що зазначені негативні наслідки пов'язані з недостатньою гнучкістю у пристосуванні до обставин, які змінюються [20, с. 81–82].

Висновки і пропозиції. У нашому дослідженні було встановлено, що структура взаємозв'язків проактивних копінг-стратегій із компонентами психологічного благополуччя у групах студентів-першокурсників із різним його рівнем відрізняється за змістом. У групі з середнім рівнем психологічного благополуччя виявлено більшу кількість значущих кореляцій, усі з яких є додатними. Отже, в цій групі зростання психологічного благополуччя забезпечується розвиненням низки проактивних копінг-стратегій.

У групі з низьким рівнем психологічного благополуччя значущі кореляції мають як додатний, так і від'ємний характер, а їх кількість є вдвічі меншою, що відбиває суперечливість взаємодії проактивних копінгів та психологічного благополуччя в цих студентів, яка виявляє себе як у взаємоположенні цих феноменів, так і в неадаптивній взаємодії між ними.

Отже, проведене дослідження виявило проблемні зони функціонування психологічного благополуччя в контексті проактивних стратегій долаючої поведінки у студентів, які навчаються на першому курсі.

Перспективу подальших досліджень ми вбачаємо у виявленні психологічних причин неадаптивного внеску проактивних копінг-стратегій у функціонування психологічного благополуччя студентів-першокурсників та розробленні психологічних програм, спрямованих на оптимізацію взаємодії між цими феноменами.

Література:

1. Павленко Г.В. Психологічне благополуччя та цінності особистості. *Проектування позитивного життєвого простору особистості*: матеріали міжнар. наук.-практ. конф., 18 – 19 квітня 2019 р. Полтава / [упоряд. О.І. Березан]. Полтава : ТОВ «АСМІ», 2019. С. 21–22.
2. Сенгеева Т.Н., Сенгеева О.Л. Современные подходы в изучении психологического благополучия и совладающего поведения. *Вестник Бурятского государственного университета*. 2012. № 5. С. 28–31.
3. Гранкіна-Сазонова Н.М. Психологічне благополуччя та життєстійкість студентів-психологів як важливі чинники освоєння професії. *Психологічний часопис*. 2018. № 7. С. 23 – 42.
4. Гуляєва О.В. До проблеми структурного аналізу поняття «психологічного благополуччя». *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2016. № 59. С. 15–20.
5. Минюрова С.А., Заусенко И.В. Личностные детерминанты психологического благополучия педагога. *Педагогическое образование*. 2013. № 1. С. 94–101.
6. Ларіна Т.О. Модель соціально-психологічних ресурсів життєздатності особистості в структурі психологічного благополуччя людини. *Ракурси психологічного благополуччя особистості*: зб. тез доповідей Всеукраїнського наук.-практ. семінару «Ракурси психологічного благополуччя особистості», 9 червня 2017 р., Ніжин / ред. кол.: Титаренко Т.М. (гол.ред) та ін. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 85–90.
7. Пахоль Б.Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1. С. 80–104.
8. Мясникова С.В., Руцак Е.А. Копинг-стратегии как ресурсы психологического благополучия сотрудников организаций малого бизнеса. *Петербургский психологический журнал*. 2014. № 6. С. 53–70.
9. Лапкина Е. В., Монахов О.Н. Связь психологического благополучия с защитным и совладающим поведением курсантов военного вуза. *Ярославский педагогический вестник*. 2017. № 3. С. 204–206.
10. Олефір В.О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2011. № 47. С. 168–172.
11. Бушуєва Т.В. Вікові особливості копінг-поведінки дорослих. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні*

- науки : збірник наукових праць. 2016. № 4(49). С. 162–170.
12. Воищева Н.М. Индивидуально-психологические особенности совладающего поведения в профессиональной деятельности экологов : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.03. СПб., 2018. 229 с.
 13. Пічурін В.В. Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 2. С. 53–59.
 14. Олєфір В.О. Копінг як медіатор у відношеннях особистісних ресурсів та вигоряння студентів. *Вісник ХНПУ ім. Г.С. Сковороди Психологія*. 2019. № 59. С. 92–107.
 15. Ярош Н.С. Саногенне мислення як чинник стрес-долаючої поведінки особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2018. 235 с.
 16. Белинская Е.П., Вечерин А.В. Адаптация диагностического инструментария: опросник «Проактивный копинг». *Социальная психология и общество*. 2018. С. 137–145.
 17. Дідух М.М. Конструктивна копінг-поведінка слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.06. Київ, 2018. 227 с.
 18. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования). *Психологическая диагностика*. 2005. № 3. С. 95–129.
 19. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. Санкт-Петербург : Питер, 2009. 336 с.
 20. Родіна Н.В., Бірон Б.В. Роль проактивного копіngu в подоланні особистістю життєвої кризи. *Теорія і практика сучасної психології*. 2012. № 4. С. 80–84.

Zharikova S. B. Psychological well-being and proactive coping in freshmen students

The results of the study of the interrelation of psychological well-being and proactive coping strategies in freshmen students are presented in the article. The relevance of the study is substantiated and it is stated that studying the contribution of coping behavior to the functioning of psychological well-being in students is an important research task, which is of particular importance in the context of the adaptation of freshmen students to higher education. The content of the problem of psychological well-being is revealed, the contribution of coping strategies to its functioning is emphasized. It is noted that the questionnaire "Psychological well-being scale" by K. Riff in the adaptation of T. Shevelenkova and P. Fesenko, as well as The Proactive Coping Inventory, created by E. Greenglas, R. Schwarzer & D. Taubert in the adaptation of O. Starchenkova were used as psychodiagnostic tools. Spearman's rank correlation coefficient was used for statistical processing of results. The sample consisted of 98 freshmen students. The first group, with average level of psychological well-being, consisted of 56 subjects, the second group, with low level of psychological well-being – 42 subjects. It has been found that students with different levels of psychological well-being demonstrate differences in the structure of relationships between psychological well-being and proactive coping strategies. It is proved that in the group with average level of psychological well-being its growth is ensured by the development of a number of proactive coping strategies, as evidenced by a large number of significant correlations, all of which are positive. In the group with low level of psychological well-being significant correlations have both positive and negative character, and their number is twice less, reflecting the contradiction of the interaction of proactive copings and psychological well-being, which manifests itself both in the mutual reinforcement of these phenomena, and in the interaction them. Attention is drawn to the need for further study of the psychological causes of the non-adaptive contribution of proactive coping strategies in the functioning of the psychological well-being of freshmen students and the development of psychological programs aimed at optimizing the interaction between these phenomena.

Key words: coping behavior, coping, proactive coping strategies, psychological well-being, freshmen students.