

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗИНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Зв'язок суб'єктивного та психологічного благополуччя з копінг-стратегіями у здобувачів вищої освіти під час воєнного стану»

Студентки 2 курсу групи ЗПС-61 другого
(магістерського) рівня вищої освіти освітньо-
професійної програми «Психологія» за
спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ

Сорокіної Марії Олександрівни

Керівник: доц. ЗВО, к. психол. н. Гімаєва Ю.А.

Чотирьохрівнева шкала оцінювання:

Кількість балів:

Члени комісії: _____

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

м. Харків – 2024 рік

Зміст

Вступ	3
Розділ 1. Теоретичний аналіз літератури з проблеми суб'єктивного та психологічного благополуччя і копінгу	5
1.1. Поняття суб'єктивного та психологічного благополуччя	5
1.2. Поняття копінгу	9
1.3. Копінг та особистісні якості у освітньому середовищі	12
1.4. Копінг-стратегії та благополуччя у освітньому середовищі	14
Висновки до першого розділу	16
Розділ 2. Методичні засади дослідження зв'язку суб'єктивного та психологічного благополуччя з копінгом у здобувачів вищої освіти під час воєнного стану	18
2.1. Опис методик емпіричного дослідження	18
2.2. Характеристика вибірки досліджуваних	22
Висновки до другого розділу	24
Розділ 3. Результати емпіричного дослідження зв'язку суб'єктивного та психологічного благополуччя з копінгом у здобувачів вищої освіти під час воєнного стану	25
3.1. Дослідження суб'єктивного та психологічного благополуччя і копінгу у здобувачів вищої освіти під час воєнного стану	25
3.2. Кореляційний аналіз показників суб'єктивного та психологічного благополуччя і копінг-стратегій	33
Висновки до розділу 3	44
Висновки	48
Список використаної літератури	51
Анотація	57
Додатки	

ВСТУП

Проблема збереження психологічного благополуччя наразі особливо актуальна саме зараз через глобальні виклики та темпи технічного прогресу. Психологічне благополуччя є важливою складовою суб'єктивного благополуччя та важливо для саморозвитку і позитивного функціонування особистості. Психологічне благополуччя особистості у освітньому середовищі необхідно для продуктивного навчання та розвитку, а також становлення як фахівця.

Також, останнім часом все більше важливості набуває вивчення проблем копінгу у освітньому просторі. Вміння конструктивного подолання впливу стресу або конструктивний тип копінг-стратегій є однією із найважливіших характеристик фахівця в стресових умовах сьогодення.

Тому важливо вивчити зв'язок суб'єктивного та психологічного благополуччя із копінгом, адже зростає потреба у психологічній підтримці, консультуванні та орієнтації освітнього процесу з урахуванням психологічних особливостей студентів задля досягнення психологічного благополуччя.

Об'єкт дослідження: суб'єктивне благополуччя особистості.

Предмет дослідження: зв'язок суб'єктивного та психологічного благополуччя із копінгом у студентів (бакалаврів та магістрів).

Мета: дослідити зв'язок суб'єктивного та психологічного благополуччя із копінгом у студентів бакалаврського та магістерського рівня вищої освіти.

Завдання:

- 1) проаналізувати літературу з проблеми дослідження;
- 2) визначити рівень суб'єктивного благополуччя;
- 3) визначити рівень психологічного благополуччя;

- 4) визначити рівень копінг-стратегій;
- 5) здійснити кореляційний аналіз результатів.

Гіпотеза: суб'єктивне і психологічне благополуччя мають позитивний зв'язок з проблемно-орієнтованим копінгом та негативний з копінгом орієнтованим на емоції.

Для досягнення мети пропонується використати наступні методи: теоретичний, емпіричний та статистичний. Емпіричні методики: методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» за П. Понтін, М. Шванауер, С. Тай, М. Кіндерман; методика «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» за С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер. Статистичні методики: описова статистика та кореляційний аналіз.

Характеристика вибірки: дві групи (студенти: бакалаври та магістри) по 32 студенти, які навчаються на трьох факультетах: факультет психології (11 та 11 осіб), факультет іноземних мов (10 та 10 осіб) та медичний факультет (11 та 11 осіб) ХНУ ім. В. Н. Каразіна.

Практичне значення роботи полягає у використанні зв'язку суб'єктивного та психологічного благополуччя із копінгом у студентів для підготовки професійних та освітніх програм та методів навчання, підтримки та розвитку, розробки тренінгових програм, методів планування кар'єри, професійного зростання, психологічної підтримки та консультування для професійного самовизначення, розвитку та вдосконалення.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЛІТЕРАТУРИ З ПРОБЛЕМИ СУБ'ЄКТИВНОГО ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ І КОПІНГУ

1.1. Поняття суб'єктивного та психологічного благополуччя

Психологи акцентують важливість комплексного підходу при вивченні поняття суб'єктивного та психологічного благополуччя та підкреслюють вплив внутрішніх психологічних особливостей особистості. А саме, почуття самосприйняття, та прийняття власних індивідуальних якостей та особливостей, автентичність, відповідність дій та внутрішнього світу, відчуття авторства та відповідальності за себе та свій вибір [14], [15].

Зокрема, Л. Бінсвангер пов'язує розлади здоров'я із надмірним фантазування, відмовою сприйняття себе реального та від прийняття на себе відповідальності за своє майбутнє [14]. Так, надмірна та фанатична схильність до самовдосконалення як до ідеалу створеного у фантазіях, відірваного від реальності, і, тому, недосяжного, та бажання бути іншим ніж собою може призвести до розладів та психічних травм, таким чином підкреслюючи важливість пізнання та прийняття себе, як необхідна умова для гармонійного розвитку благополучної, здорової та збалансованої особистості [14].

Це особливо актуально у сучасному світі, де перед людиною постає безліч викликів, вимог та проблем, де темп життя пришвидшується, через досягнення технічного прогресу та глобальні виклики сьогодення, створюючи надмірний тиск. Сучасний погляд на людину як приклад складної динамічної системи, де вирішальну роль відіграють складні процеси, які обумовлюють і саморозвиток, а також процеси саморегуляції, створюють умови для глибшого розуміння благополуччя як складного динамічного процесу та образу себе в умовах змін [14].

А саме, благополуччя розглядається як процес, де мають місце як процеси збереження, так і змін зумовлених як фізіологічними, біологічними, так і психічними процесами. Так, активне та творче життя розглядається не як кінцева мета та досягнення, а натомість як безперервний пошук способів змін задля збереження найздоровішого образу себе, а також здатність до здорового саморозвитку та самовдосконалення [15].

Так, саме динамічність та адаптивність особистості фігурують як важливі складові благополуччя у роботах Н. Бредберна та Е. Дінера [13], [37]. Дослідники підкреслюють важливість переваги позитивних переживань та афектів над негативними (наприклад, психологічне благополуччя за роботами Н. Бредберна), а також ступінь задоволеності життям (наприклад, суб'єктивне благополуччя за Е. Дінером), що закладає основу гедоністичного підходу [13], [30]. Зазначимо, також, теорії Р. Раяна та Е. Десі, які акцентують вплив психофізіологічних аспектів [36]. У той час як теорія К. Ріфф акцентує увагу на аспектах позитивного функціонування особистості через інтегральну систему аспектів розвитку (еведемоністичний підхід) [48], [49].

Отже, різні дослідники вкладали різне бачення та інтерпретації в розвиток поняття благополуччя. Також, поняття благополуччя знаходить відгук у багатьох психологічних теоріях та підходах, а також тісно пов'язане з поняттями самоактуалізації, саморозвитку та психічного здоров'я [13], [30].

За Н. Бредбурном поняття психологічного благополуччя розглядається через суб'єктивні відчуття задоволення та щастя. А саме як баланс двох типів афектів, які постійно взаємодіють один з одним. Ці афекти позитивні, з одного боку, та негативні, з іншого, відображають сприйняття людиною подій, які вона зустрічає та інтерпретує. Що і створює суб'єктивні відповідний спектр афектів. Перевага тих чи інших афектів інтерпретується за Н. Бредбурном як ступінь психологічного благополуччя. Таким чином, за Н. Бредбурном психологічне благополуччя розглядається як суб'єктивне сприйняття життя з акцентом на задоволеність [13], [18].

Послідовник цього підходу (який наразі іменується гедоністичним підходом) Дінер відповідно вводить поняття суб'єктивного благополуччя та доповнює його емоціями (позитивними та негативними) [13]. Таким чином, за інтерпретацією Е. Дінера суб'єктивне благополуччя представляє собою інтегральний показник, об'єднуючи когнітивну оцінку (через поняття задоволеності), а також емоційний відгук (настрій). Отже, за Е. Дінером важливу роль відіграє суб'єктивне сприйняття життя та життєвих подій [13], [18].

Другий підхід, евдемоністичний, розглядає благополуччя через призму теорій самореалізації та розвитку особистості в заданих життєвих обставинах, та звертає увагу на вплив життєвих подій, вимог та можливостей соціального середовища на індивідуальність особистості [13]. У даному підході акцентують увагу на тому, що сприйняття життєвих труднощів може викликати не тільки емоційний та афективний відгук, а також викликати переосмислення життєвих цілей, розвиток особистості, духовний ріст, а також впливати на соціальні стосунки та відносини [32]. Так, за К. Ріфф психологічне благополуччя складається із шести складових, які відображають як самоприйняття, так і стосунки з середовищем, а також особистісне самовдосконалення [13], [32], [48], [49].

Цей підхід співвідноситься з різними психологічними теоріями, а саме поглядами на індивідуацію за К. Юнгом, процесу его-інтеграції за поглядами Е. Еріксона, саморозвитку за Р. Маслоу, поняттям повністю функціонуючої особистості за Р. Роджесом, а також, позитивним ментальним здоров'ям за роботами М. Яходи [13], [29].

Вплив фізичного здоров'я на благополуччя акцентується в поглядах психологів Р. Райана і Е. Дісі в рамках теорії самодетермінації, де благополуччя розглядається як задоволення потреб та бажань у гармонії з цінностями та поведінкою [17]. Зокрема, Р. Райан і К. Фредерік встановили зв'язок суб'єктивної життєздатності з фізичними симптомами та психологічним благополуччям [17], [30].

Також, ці погляди інтегрувались в роботах С. Кіза, де далі розширюється поняття позитивного ментального здоров'я через континуум здоров'я, а саме через об'єднання як суб'єктивного, так і психологічного та соціального благополуччя [13], [18], [30].

Сучасні дослідники продовжують інтегрувати роботи попередників адаптуючи їх до умов сьогодення. Так, найчастіше відрізняють такі форми благополуччя: соціальне (почуття задоволення від зв'язків із власним соціальним оточенням та власної ролі в ньому); фізичне благополуччя (почуття задоволення від стану свого здоров'я); психологічне благополуччя (внутрішня гармонія, баланс можливостей та цілей, відповідність психічних процесів і функцій) [30], [36], [40].

Зауважимо, що дослідники підкреслюють зв'язок та залежність між різними формами або складовими благополуччя. Так, наприклад, поняття психологічного та соціального благополуччя мають багато спільних аспектів. Також, дослідники погоджуються на важливості ролі сприйняття, тобто суб'єктивність поняття благополуччя [13, 36]. Хоча, значимість впливу та інтерпретація ролі афективного та емоційного компонентів можуть відрізнитися в залежності від обраних підходів [13, 40]. Загалом, відрізняють когнітивну та емоційну складові благополуччя, які виникають при розумінні (інтерпретації) та переживанні (почуття) життєвих подій [13]. Дисгармонія в одній чи іншій сферах може викликати відчуття неблагополуччя. Гармонійний розвиток та взаємодія викликає відчуття благополуччя. Більшість дослідників відокремлює поняття суб'єктивного благополуччя від психологічного благополуччя, розглядаючи його як узагальнене сприйняття життєвих подій [13], [36], [40].

Тобто, визначення поняття благополуччя містить у собі динаміку складних процесів пошуку й збереження засобів задля утримання рівноваги в умовах навантажень та вимог, які виникають. Тобто, на передній план виходить узгодженість діяльності, обумовленою вимогами середовища та власними потребами та бажаннями, із індивідуальними особливостями

особистості: власними схильностями, здібностями, недоліками та перевагами. Таким чином, сучасне бачення благополуччя поєднує у собі не тільки динамічний аспект, але і містить важливий інтеракційний вимір [14], [19].

Так, сам процес благополуччя є по суті адаптивним, а саме він представляє собою зміни окреслені у часі. Ці зміни мають відповідати вимогам як середовища, так і внутрішнім потребам, що виникають та власним ресурсам [14], [15].

Такий підхід представляє благополуччя як цілеспрямовану активність особистості, яке вимагає, як знання та прийняття себе, так і вміння досягати узгодженості із собою у процесі змін та розвитку, керуючись власними відчуттями та вміння ефективного подолання перешкод [14].

Дослідження підкреслюють: розуміння та узгодженість особистості знання власних ресурсів та вміння застосовувати є важливими як для розвитку і формування зрілої та гармонійної особистості [9], [14], [31], так і для розвитку навичок подолання перешкод та формування ефективних копінг-стилів [3], [44], [47].

1.2. Поняття копіngu

Виклики сьогодення ставлять перед людиною надзвичайно широкий спектр проблем: від глобальних до локальних. Тому особливо актуальними є навички правильного реагування та збереження психологічного благополуччя у різних ситуаціях та обставинах.

Здатність конструктивно підходити до вирішення проблем, приймати виклики, а також вміння приймати рішення та втілювати їх у життя є важливою характеристикою як особистості, так і фахового спеціаліста. З одного боку це важливий особистісний ресурс, з іншого - це вміння, яке розвивається та плекається протягом життя. Це і результат розвитку особистості, і формування

через життєвий досвід як сукупність сприятливих та несприятливих обставин [1].

Це вміння потребує залучення багатьох механізмів, процесів та ресурсів, сполучення рис та якостей особистості, сукупність яких створює умови для вибору особистістю того чи іншого сценарію реагування, і, як результат, впоратись чи ні з викликом, проблемою або складною життєвою ситуацією [1].

Поняття копінг включає анасамбль поведінкових, когнітивних, а також емоційних патернів та стратегій, які застосовуються, для реагування на запити буднів життя. Це поняття використовується у психології для позначення свідомого зусилля особистості, як реагування на ту чи іншу проблему та може представляти характерний патерн поведінки як бажання уникнути, опанувати, або мінімізувати проблему або конфлікт. Доцільним є питання ефективності обраної стратегії копінгу. З одного боку це залежить від самої проблеми або конфлікту, з іншого від особистісних якостей як людини, так і обставин [8].

Цікаво, що поняття копінг вперше було застосоване у психологічній літературі при аналізі криз розвитку у 1962 р. Дослідниця Л. Мерфі використала цей термін для позначення різних типів долаючої поведінки у дітей та співвіднесла це як з особистісними особливостями, так і попереднім досвідом. Вона також виділила складові копінгу як когнітивну та поведінкову [8].

Але засновником досліджень копінг-стратегій вважається Р. Лазарус, який у 1966 використав копінг як усвідомлену стратегію, покликану вирішити проблему та подолати стрес. Його книга та подальші дослідження викликали чималий інтерес серед дослідників. Ця тема не втрачає актуальності і сьогодні [8], [46].

Більше того, упродовж часу з'явилося багато різних підходів, поглядів, методик та технік. Загалом, існує багато прикладних аспектів та нюансів застосування теорій та методів вивчення та розвитку бажаних копінг стратегій [8].

Дослідники різняться за методами класифікації копінг стратегій. Так, вирізняють копінг стратегії за функціональними аспектами. Поділяють відповідно: функціональні стилі – ті, які спрямовані на подолання або вирішення проблеми, у тому числі з допомогою інших чи самостійно, та дисфункціональні стилі, які уособлюють непродуктивні та неефективні стратегії. Останні також часто називаються у літературі як «уникаючий копінг» [8], [25].

Зокрема, Е. Фрайденберг та Р. Льюїс виділяють такі стилі відповідно: звернення за допомогою до інших, непродуктивний та продуктивний копінг. Таким чином, на додаток до параметру ефективності, також використовується категорія «соціальної залученості» [8], [41].

Часто в основі класифікації знаходиться керуючий тип процесів. Деякі виділяють: когнітивні, емоційні та поведінкові типи процесів, а деякі класифікації базуються на якомусь одному типу процесів. Зокрема, зазначимо, що Е. Коплік [45] фокусується саме на когнітивному процесі, акцентуючи увагу на важливості інформації та розглядає як стратегію відкритість до пошуку інформації та, у протилежність їй, стратегію закритості [45]. Натомість, П. Віталіано базує свою класифікацію на емоційному компоненті та розглядає три емоційно-орієнтовані стратегії: самозвинувачення, уникнення і переважне тлумачення [53].

Таким чином, багато підходів до класифікації стилів копінгу наслідують погляди першої класифікації, а саме Р. Лазаруса і С. Фолкмана. Тобто виділяють такі копінг-стратегії, які можна охарактеризувати як ті, що фокусуються на діях (роботі, вирішенню проблеми) та ті, де акцент робиться на зміні ставлення (переоцінка, інтерпретація проблеми) [25].

Деякі дослідники, наприклад, К. Карвер та ін. вважають, що необхідно розширяти ці дві категорії, адже деякі стратегії можуть виявитися корисними в одних обставинах, а в інших ні. Тобто, наслідки одних і тих же стратегій можуть сильно відрізнятися у різних обставинах [34], [35].

1.3. Копінг та особистісні якості у освітньому середовищі

Окремо виділимо, ситуаційний, також відомий як динамічний, підхід до вивчення копінг стратегій. Цей напрямок акцентує увагу на змінах процесів та стратегій подолання залежно від змін специфіки ситуації або проблеми. Таким чином цей напрямок зосереджується на динаміці ситуації та супроводжуючих факторах на основі, яких обирається та чи інша стратегія. Тобто в межах даного підходу розглядається вибір різних форм копінгу в залежності від типу проблеми та сприйняття. Наприклад, вибір емоційної стратегії в одних обставинах, а в інших – стратегії зміни ставлення [8].

Транзакційна теорія Р. Лазаруса побудована саме в рамках цього підходу та підкреслює вплив специфіки ситуації та необхідність розгляду щодо ставлення до конкретних ситуацій [46].

Важливу роль тут відіграє і когнітивний підхід. Так в межах когнітивної психології було виділено два процеси – когнітивна оцінка та процес подолання (проблеми або стресу). Таким чином, виділяють атітюд як суб'єктивне встановлення цінності, тобто оцінка, ситуації, та реагування - копінг – на вимоги довкілля, як зовнішні, так і внутрішні [7].

Таке представлення процесу через активні розмежовані, але пов'язані, компоненти дозволило дослідникам вивчити вплив загальноприйнятних поглядів або переконань, наприклад релігійних чи соціальних на оцінку подій або ситуацій. Тобто вплив складних взаємодій традиційного або загальноприйнятного та індивідуального особистісного на людину, де копінг-процеси відіграють роль посередника [46].

Переосмислення теорії копінг вибору відбулося у 2000-х роках з привертанням уваги до проблем як здорового способу життя, так і психологічного здоров'я. Зокрема можна порівняти оригінальний підхід як самого Р. Лазаруса, так і модифікацію К. Гланц, де робиться акцент на впливі вибору копінгу на рівень емоційного благополуччя, фізичний стан, та способу і стилю життя [42].

Як Р. Лазарус, так і подальші дослідження, у тому числі К. Гланц, підкреслювали вплив індивідуальних стилів і способів поведінки, а саме вплив на реакції людини. Так, атітюд набував більшого і більшого значення. Зокрема, вплив оптимізму, як схильність до позитивного прогнозування для вирішення чи результату та песимістичні очікування або стиль пояснення або інтерпретації. Так дослідники пояснюють формування стійких атрибуцій, які зумовлюють ставлення та очікування, щодо оцінки тривалості та впливу події або покладанню відповідальності на іншу людину або обставини, що потім і впливає на подальший вибір копінг стратегій [8].

Сприйняття є ключовим у напрямку закладеному Н. Хаан, де копінг розглядається як полярно спрямована реакція: продуктивна або слабка адаптація. Атітюд особистості до виклику зумовлює когнітивні та мотиваційні механізми, у тому числі ціннісні. Як результат, формується реакція на ситуацію. Якщо людина має новий виклик – нова незнайома ситуація, нові вимоги, нові проблеми, де не має підготовленого або знайомого сценарію відповіді, рішення або реакції, то запускається копінг-процес як реакція. Так за Н. Хаан, копінг це двохфазний процес: пошук та реалізація адаптивної реакції особистості проблеми, вимоги та виклики, де відіграють роль як і існуючий досвід, так і нові обставини [8].

Щодо дослідження копінг-стратегій в умовах освітнього середовища, можна виділити ряд праць, де головною тематикою було вивчення окремих диспозицій як складових особистісних ресурсів. Зокрема, детально досліджувався зв'язок вибору копінг-стратегій та таких характеристик як локус контролю та комунікативних якостей [4], [25].

Слід також відзначити дослідження особливостей саморегуляції у зв'язку з копінг стилями [9], а також вивчення особливостей для представників різної статі [6]. Останнє дослідження також виявило зв'язок із періодом навчання [6].

Щодо залежності від фаху та професійного спрямування освіти можна також виділити дослідження зв'язку копінг з типом сімейного виховання [33] або фаху [7].

1.4. Копінг-стратегії та благополуччя у освітньому середовищі

Важливо, що однією з ознак здорової особистості є вміння як досягати мети, так і долати перешкоди [14]. Так, задля досягнення психічного здоров'я необхідна саморегуляція особистості. Так, критерій рівноваги має тісний зв'язок з можливостями до адаптації та гармонійним розвитком психіки [14]. Це важливо, адже при виникненні перешкод або проблемних ситуацій при досягненні мети можуть виникати негативні емоції та переживання як наслідок переживання невдачі, що у свою чергу може призвести до фрустрації. Так виникає відчуття та суб'єктивна оцінка реального у порівнянні з ідеальним бажаним як щодо дійсності, так і оточення [18].

Цей стан може далі посилюватися через втому та супроводжуваний стрес, таким чином із нормального процесу адаптації та активізації ресурсів, натомість перетворюючись на загрозу для психічного здоров'я. У таких ситуаціях вирішальну роль відіграють саме копінг-стратегії або стратегії подолання. Як зазначають дослідники, особливістю стратегій подолання є швидкий перехід між когнітивними станами, тобто аналізу як спокійного та раціонального стану, та активної діяльності, як вмотивованого та енергійного стану [14].

Наприклад, результати дослідження [35] акцентують на важливості гнучкості та вмінні обирати та узгоджувати різні підходи та стратегії при намаганні впоратися та вирішити проблеми. Загалом, автори різняться у поглядах на важливості та ефективності вибору тих чи інших стратегій і ця проблема зберігає актуальність. Так, автори наведеного дослідження, підкреслюють важливість особистісних ресурсів, які необхідні для здійснення

вибору тих стратегій, які були б доцільні саме у заданій ситуації або проблемі [35].

Поняття саморегуляції запозичено з фізичних та біологічних систем, та за аналогією до гомеостатичного принципу, вводить поняття самоконтролю через узгодженість з відповідним еталоном. Тобто, якщо цей процес виявляє стан неузгодженості, то починається процес відновлення рівноваги. Важливою характеристикою процесів саме психічної саморегуляції є те, що це свідомий, та, що важливо для організації діяльності цієї особистості, цілеспрямований процес [15].

Багато уваги приділяється вивченню мотивації студентів та впливу на зацікавленість та успіхи у навчанні [2], а також, дослідженням копінг-стратегій у студентів [12], [46], та зв'язку психічних ресурсів із копінг-стратегіями [16], [20].

Важливо, що наразі саме проблема впливу на психологічне благополуччя та психічне здоров'я набула особливої значущості. Наприклад, вивчення впливу перфекціонізму, як прагнення досягнення ідеальних результатів, на психічне здоров'я та добробут у школярів. Зокрема, було виявлено, що особистості з високим рівнем перфекціонізму були більш схильні до депресії та тривоги та було виявлено більше симптомів вигорання. Автори дослідження наголосили на важливості балансу між прагненнями досягнень та особистісними тривогами та занепокоєнням, та розвивати у освітньому просторі навички здорових прагнень з метою збереження як психологічного здоров'я, так і благополуччя [51], [53].

Також, слід зауважити, що дослідження проблем копінгу все більше розглядається саме у зв'язку з добробутом та психологічним благополуччям [10], [23], [30], [50-52], зокрема, вивченню ресурсів психологічного благополуччя через зв'язки з копінг-стратегіями [21], [50-52], а також поняттями важливими для здорового та благополучного функціонування особистості [30]. Також, були досліджені відповідні зв'язки психічного здоров'я із різними копінг-стратегіями [10].

Це пов'язано із змінами та викликами сьогодення, які ставлять нові вимоги до студентів, що може впливати і на їх добробут та здоров'я. Таким чином, вищезгадані поняття важливі для здорового функціонування особистості. Зважаючи на важливість та актуальність цієї проблеми та вищезазначену багатогранність та взаємозалежність складових поняття благополуччя, а також важливості цих понять в освіті та для особистісного зростання та вдосконалення фахівців важливо дослідити зв'язки суб'єктивного та психологічного благополуччя з різними копінг-стратегіями у студентів.

Висновки до першого розділу

Сучасна людина стикається з низкою глобальних проблем та новітніх викликів, які ставлять проблеми вивчення благополуччя особистості та проблеми копінгу на перший план. Проведений аналіз літератури висвітлює як досягнення психологів у цій галузі, так і питання над якими працюють саме зараз, а саме:

1) благополуччя особистості та проблема його досягнення і збереження є однією з центральних проблем психології через важливість цього поняття для успішної діяльності особистості, а також для самореалізації, освітньої та професійної діяльності, побудови стосунків та загального здоров'я. Так, благополуччя є одним із центральних складових психологічних теорій та досліджень, а також, терапевтичних та корекційних практик.

Так, існує декілька різних підходів до визначення благополуччя, які представлені в рамках гедоністичного (спрямованого на відчуття задоволення від життя), евдемоністичного (орієнтованого на відчуття розвитку та зростання особистості), а також впливу фізичних (здоров'я) та соціальних (стосунки) факторів. Сучасні дослідження намагаються поєднати ці напрямки, виділяючи відповідно суб'єктивне, психологічне, фізичне та соціальне

благополуччя. Хоча, деякі дослідники різняться у поглядах на те, що є об'єднуючим поняттям з цього ряду, загалом переважна більшість сучасних емпіричних методик та теоретичних напрямків спрямована на комплексне вивчення цих складових благополуччя.

З іншого боку, зростає увага дослідників щодо вивчення зв'язків благополуччя з копінгом, тобто сталих способів подолання проблем, труднощів та стресу. Особливо ці дослідження активні в рамках освітнього середовища. Це зумовлено роллю копінг-стратегій в досягненні та збереженні благополуччя та здоров'я особистості.

2) так дослідники емпірично встановили наявність зв'язку копінг-стратегій із різними складовими як психологічного благополуччя, так і психологічного здоров'я особистості, а також гедоністичного аспекту суб'єктивного благополуччя. Зв'язок різних складових суб'єктивного та психологічного благополуччя ще не розглянуто у контексті копінг-стратегій. Тому, зважаючи на взаємозалежність цих понять, важливо розглянути ці три поняття разом та вивчити їх систему зв'язків;

3) вимоги та особливості сьогодення до майбутніх фахівців потребують вміння як адаптуватися, так і бути вмотивованими для досягнення успіху, при цьому зберігаючи благополуччя особистості для формування конструктивних навичок вирішення проблем.

Тому важливо вивчити зв'язок суб'єктивного та психологічного благополуччя із копінг-стратегіями у здобувачів вищої освіти.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ СУБ'ЄКТИВНОГО ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ З КОПІНГОМ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

2.1 Опис методик емпіричного дослідження

Актуальність проблеми досягнення та збереження благополуччя особистості наразі набула особливо гостроти через глобальні виклики сучасності, а також досягнення технічного прогресу. Благополуччя особистості завжди вважалось бажаним та розглядалось через призму як філософії, так і медицини та психології. У першому розділі ми зосередились на описі поглядів, теорій та емпіричних досліджень присвячених цій проблематиці у психології, звертаючи увагу на зв'язок розвитку та формування цих поглядів з аналогічними розробками у філософії.

Можна сказати, що поняття благополуччя особистості та його досягнення є важливою проблемою психологічних досліджень та пов'язано з багатьма іншими поняттями та концепціями. Так, досягнення та збереження благополуччя є важливим як для позитивного та нормального функціонування особистості, так і саморозвитку, самоактуалізації, самоефективності, самореалізації, налагодження стосунків, навчання, професійного зростання та досягнення успіху. Саме тому поняття благополуччя є складовим компонентом різних психологічних досліджень.

Слід зазначити, що останнім часом зростає актуальність проблеми вивчення копінгу, тобто стратегій подолання перешкод, вирішення життєвих труднощів та подолання стресу. Знову ж інтерес до цих досліджень зумовлений зростаючими життєвими складнощами та глобальними проблемами, з якими доводиться зустрічатися людині у сучасному світі.

З особливою увагою дослідники розглядають саме освітнє середовище, адже як проблеми сьогодення, так і досягнення технологій зумовлюють небачені зміни у освіті. Більше того, ці зміни впроваджуються з прискореними темпами. Це створює додатковий стрес та напругу як для студентів, так і викладачів.

Більше того, зростаючі вимоги до фахівців з одного боку, та зростаюча конкурентність ринку праці з іншого також створюють тиск, що відображається і в освіті. Вміння самоєфективного та конструктивного вирішення проблем і зменшення впливу стресу, тобто конструктивний стиль копінг-стратегій наразі вважається одним із найважливіших та найбажаніших вимог до фахівця в сучасних стресових умовах праці.

Саме тому, саме проблематика зв'язку благополуччя з копінгом розглядається найбільш активно у освітньому середовищі.

Таким чином, об'єктом даного дослідження є суб'єктивне та психологічне благополуччя студентів.

Зокрема, предметом дослідження виступає зв'язок суб'єктивного та психологічного благополуччя із копінгом у студентів через важливість копінгу (стратегії подолання життєвих труднощів та перешкод) у досягненні та збереженні благополуччя.

Таким чином, метою даного дослідження є дослідити зв'язок суб'єктивного та психологічного благополуччя із копінгом у студентів.

Як ми зазначили у першому розділі віділяють різні форми благополуччя, які суттєво розрізняються, але знаходяться у складному переплетінні взаємозв'язків.

Так, ми зазначили, що виділяють як поняття суб'єктивного благополуччя, так і інших важливих складових поняття благополуччя. Одним із центральних є психологічне благополуччя.

Тому у даній роботі ми зосереджуємось саме на цих поняттях та вивчаємо зв'язки між ними та іншими складовими благополуччя, а саме фізичного та соціального аспектів благополуччя.

Саме тому, ми обрали методику «The BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» (див. Додаток А), яка є широковживаною та адаптованою методикою, яка продемонструвала як надійність, так і валідність на різноманітних вибірках [11]. Методика дозволяє кількісно оцінити як суб'єктивне, так і інші форми благополуччя, а саме психологічне, фізичне та соціальне (тобто стосунки).

Як ми зазначали у огляді літератури існує декілька концепцій та підходів до розуміння благополуччя. Сучасники ж намагаються об'єднати ці теоретичні та емпіричні розробки, що і відображається у даній методиці. Зокрема, вона дозволяє об'єднати як гедоністичний, так і евдемоністичний підходи, а також, що важливо в сучасних підходах, врахувати соціальний аспект поняття благополуччя. Також, методика окремо виділяє фізичне благополуччя та враховуючи роль фізичного здоров'я.

Методика складається з 24-ох запитань і шкали «Суб'єктивне благополуччя» та трьох субшкал: «Психологічне благополуччя» (пункти 4-15), «Фізичне здоров'я та благополуччя» (пункти 1-3 та 21-24), «Стосунки» (пункти 16-20). Відповіді варіюються як: «1-Зовсім ні», «2-Трохи», «3-Середньо», «4-Дуже сильно», «5-Надзвичайно сильно». Усі запитання прямі за винятком одного (запитання під номером 4). Таким чином, максимальна кількість балів за даною методикою 120 для суб'єктивного благополуччя (як суми балів по усім шкалам). Для кожної шкали відводиться різна кількість запитань. Нормативні середні значення: «Психологічне благополуччя» 43,40; «Фізичне здоров'я та благополуччя» 22,76; «Стосунки» 18,14; «Суб'єктивне благополуччя» 84,30.

Також, для глибшого та детальнішого розгляду психологічного благополуччя ми розглядаємо адаптовану методику К. Ріфф [12] (див. Додаток Б), яка дозволяє розглянути роль факторів психологічного благополуччя через шість аспектів – шкал, які відображають як ресурси особистості, так і відносини із суспільством та середовищем в цілому: «Позитивні відносини з

тими, хто оточує», «Автономія», «Управління середовищем», «Особистісне зростання», «Цілі у житті», «Самоприйняття».

Загалом методика складається з 84-ох питань, тобто по 14 питань на кожен шкалу. Відповіді варіюються як: «1 – повністю не згоден», «2 – здебільшого не згоден», «3 – де в чому не згоден», «4 – де в чому згоден», «5 – швидше згоден», «6 – повністю згоден». Половина питань у кожній шкалі зворотні. Таким чином, максимальна кількість балів за даною методикою 504 для психологічного благополуччя (як суми балів по усім шкалам) та 84 для кожної шкали окремо.

Зазначимо, що деякі дослідники зауваживши взаємодію між деякими шкалами методики, скоротили їх кількість до чотирьох, наприклад [40]. Але у даній роботі ми використовуємо повну оригінальну версію автора, зважаючи на те, що шкали представляють собою саме ресурси та аспекти особистості, які важливі для інтерпретації та розуміння як потенціалу розвитку, так і подолання перешкод. Так, саме дана оригінальна методика була використана у багатьох дослідженнях взаємозв'язку копінгу та психологічного благополуччя [23], [30].

З іншого боку для дослідження копінгу існує багато методик, що відображає як різноманіття теоретичних підходів до цієї проблеми, так і застосування копінгу.

Також ми використовуємо широковживану методику «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» за авторами С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер [8] (див. Додаток В), яка також була вживана для дослідження зв'язку психологічного здоров'я та копінгу [10].

Методика складається з 48-ми запитань, тобто по 16 питань на кожен шкалу. Усі запитання прямі. Відповіді варіюються як: «1-Ніколи», «2-Рідко», «3-Іноді», «4-Часто», «5-Дуже часто». Виділяються наступні шкали копінгу: «Орієнтований на вирішення завдань (проблемно-орієнтована стратегія)»,

«Орієнтований на емоції (емоційно-орієнтована стратегія)», «Стратегія уникнення», кожна по 16 запитань. Таким чином, максимум для кожної шкали складає 80 балів.

Також, остання стратегія поділяється на дві субшкали: «Субшкала відволікання» - 8 запитань, максимум – 40 балів; «Субшкала соціального відволікання» - 6 запитань, максимум – 40 балів.

Перевагою дано методики над іншими є те, що вона дозволяє чітко виділити основні класи стратегій (3: конструктивні, неконструктивні та проміжні) у процесі діагностики, у той час як інші методики діагностують різні види та типи стратегій, а редукція до 3-ох класів проходить на етапі обробки даних. Таким чином, дана методика, хоча не дає такого широкого спектру стратегій як інші методики, але натомість одразу пропонує класифікацію за основними класами пов'язаними з ефективністю копінгу. Це саме і є важливим для даної роботи, адже дозволять зосередитися на ефективності копінгу та зв'язати з вивченням рівня благополуччя. Особливо, з огляду сучасних досліджень, які наголошують на важливості оперування різними типами конструктивних або проміжних копінгів для досягнення благополуччя.

Також, ми використали відкриті авторські питання покликані доповнити дослідження акцентуючи увагу на методах підтримки та збереження благополуччя в сучасних умовах серед студентів з метою можливого подальшого практичного застосування результатів: розробка для професійних та освітніх програм та методів навчання, тренінгів та методів підтримки студентства.

Для статистичної обробки даних були використані наступні методи: критерій Лілліфорса, критерій Ст'юдента та коефіцієнт кореляції Пірсона.

2.2. Характеристика вибірки досліджуваних

У дослідженні ми розглядаємо та порівнюємо дві групи студентів: перша («бакалаври») – перший-другий курс першого (бакалаврського) рівня вищої

освіти та перший-другий курс другого («магістри») рівня вищої освіти факультету психології (11 осіб та 11 осіб відповідно) і іноземних мов (10 осіб та 10 осіб відповідно) та медичного факультету (11 осіб та 11 осіб відповідно) Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Таким чином, ми вивчаємо дві групи по 32 особи в кожній рівно представлені на трьох факультетах. Дослідження проводиться під час воєнного стану в Україні.

Таблиця 1

Характеристики груп респондентів.

Студенти:	Група 1 «Бакалаври»	Група 2 «Магістри»
Факультет	Психології (11), Іноземних мов (10), Медичний (11)	Психології (11), Іноземних мов (10), Медичний (11)
Курс (Рівень)	1-2 (перший, Бакалаврат)	1-2 (другий, Магістратура)
Вік	17-20	20-25
Стать	Ж(27), Ч(5)	Ж(27), Ч(5)

Таким чином, обрані групи відображають традиційну освітню класифікацію, яка заснована на різних освітніх програмах та вимогах до кожного освітнього рівня. Тому важливо дослідити чи є відмінності у зв'язку стратегій вирішення проблем і благополуччя. Дослідження зв'язку суб'єктивного та психологічного благополуччя з копінгом проводилось за допомогою анонімного онлайн опитування за проінформованою згодою респондентів протягом вересня 2024 року.

Висновки до другого розділу

У другому розділі ми надали обґрунтування обраних методик та характеристики вибірки:

1) задля досягнення мети нашого дослідження було обрано опитувальник «The BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» у адаптації Л. Карамушкі, К. Терещенко та О. Креденцер для аналізу аспектів суб'єктивного благополуччя, а також методику К. Ріфф «Шкали психологічного благополуччя» у адаптації С.В. Карсканової для оцінки психологічного благополуччя відповідно, а також широкоживану методику «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер, яка була вживана також для дослідження взаємозв'язку психологічного здоров'я та копінгу.

2) таким чином, даний психодіагностичний набір дозволяє нам дослідити проблему зв'язку суб'єктивного та психологічного благополуччя з копінгом у здобувачів вищої освіти під час воєнного стану.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ СУБ'ЄКТИВНОГО ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ З КОПІНГОМ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

3.1. Дослідження суб'єктивного та психологічного благополуччя і копінгу у здобувачів вищої освіти під час воєнного стану

Дослідження зв'язку суб'єктивного та психологічного благополуччя і копінг-стратегій у студентів важливо з огляду зростаючих вимог як до освітнього, так і професійного розвитку та становлення фахівців. Адже сучасне бачення фахівця складається як із професійних, так і особистісних складових, об'єднуючи навички саморозвитку, подолання перешкод та загального благополуччя в умовах глобальних викликів та прискорених темпах технічного прогресу.

Метою даного емпіричного дослідження є виявлення статистично значущих зв'язків між різними аспектами суб'єктивного та психологічного благополуччя і різними видами копінг-стратегій. Для цього використано метод кореляційного аналізу. Дані були перевірені на відповідність нормальному розподілу за тестом Лілліфорса, що дозволило використати коефіцієнт кореляції Пірсона. Дані були перевірені на розбіжності у середніх відхиленнях за допомогою критерія Ст'юдента. Далі надаємо детальний аналіз даних.

Починаючи огляд з суб'єктивного благополуччя наводимо описову статистику для двох груп студентів: бакалаврів та магістрів нижче у Таб. 2, де можна знайти середнє (mean) значення та стандарне відхилення (std). Порівнюючи дані характеристики із стандартизованими значеннями отриманими при відповідній адаптації [11], ми можемо зауважити, що середні значення складових благополуччя знаходяться в межах норми.

Таблиця 2

Статичні параметри емпіричних даних складових суб'єктивного благополуччя.

Описова статистика	Mean(Б)	Mean(М)	Std(Б)	Std(М)	T	p
Суб'єктивне благополуччя	83,28	84,78	11.93	11.57	-0.52	0.6
	<i>Norm=84,30</i>		<i>Norm=15,33</i>			
Психологічне благополуччя	43,97	44,97	5.02	5.15	-0.75	0.42
	<i>Norm=43,40</i>		<i>Norm=8,36</i>			
Фізичне здоров'я та благополуччя	21,78	22,03	4.43	4.48	-0.31	0.76
	<i>Norm= 22,76</i>		<i>Norm=5,35</i>			
Стосунки	17,53	17,78	4.52	4.48	-0.22	0.82
	<i>Norm= 18,14</i>		<i>Norm=4,03</i>			

Середні суб'єктивного благополуччя для бакалаврів дещо нижче норми, а для магістрів дещо вище. Середні значення показників психологічного благополуччя, фізичного здоров'я та благополуччя і стосунків знаходяться в межах норми, що спостерігається для обох груп. Емпіричне отримане стандарне відхилення менше попередньо-отриманого [11] для усіх показників, окрім стосунків де розподіл дещо ширше норми. Загалом показники близькі до зазначених нормативних [11] за винятком стандартного відхилення психологічного благополуччя (що вплинуло і на відповідний показник суб'єктивного благополуччя). Зазначимо, що дані стандартизації були зібрані в період червня-липня 2022 року [11]. В цілому у даних групах переважає середнє значання показників складових благополуччя.

Тож, розглянемо розподіл по рівнях благополуччя як нижче продемонстровано для груп бакалаврів та магістрів на Рис.1. Загалом, ми бачимо найбільші відмінності між групами стосовно показників психологічного благополуччя. Якщо процентна частка високого рівня психологічного благополуччя майже однакова у обох групах, то процентна частка середнього рівня менша у групи бакалаврів 44% у порівнянні з 56% у магістрів, і, відповідно, низького рівня: 28% - бакалаври та 15,6% - магістри.

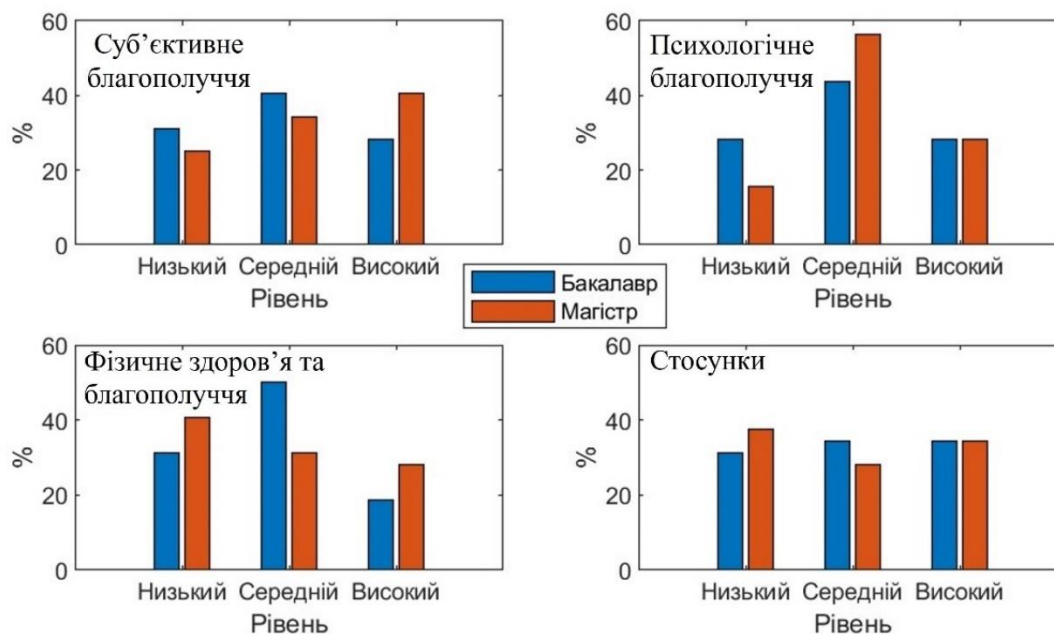


Рис. 1. Гістограма розподілу складових суб'єктивного благополуччя для груп студентів: бакалаврів та магістрів.

Стосовно фізичного благополуччя, то у магістрів зменшилась процентна частка з середнім рівнем, але відповідно збільшилась з високим та низьким. Щодо соціального благополуччя (шкала «стосунки»), то тут також зменшення середнього рівня в бік збільшення низького у магістрів, тоді як високий рівень в обох групах майже однаковий.

Зауважимо, що з Таб. 2 ми бачимо збільшення середнього рівня для усіх показників, але воне не є статистично значущим. Важливо, однак, відмітити основну тенденцію: для магістрів ми бачимо високу частку низького рівня фізичного благополуччя (31% - бакалаври та 40,5% - магістри), а також соціального благополуччя (31,3% - бакалаври та 35,5% - магістри), що може бути важливим для подальшої розробки тренінгових програм та засобів підтримки студентів.

Повертаючись до суб'єктивного благополуччя, як узагальнюючого поняття, ми бачимо його більш високу процентну частку для групи магістрів, що витікає із збільшення відсоткової частки високого рівня фізичного благополуччя та збільшення середнього рівня психологічного благополуччя. А саме, процентна частка високого рівня суб'єктивного благополуччя групи

магістрів 40,6% у порівнянні з 28% групи бакалаврів. Більше того, ми бачимо зменшення частки низького рівня благополуччя за рахунок відповідних змін у психологічній складовій, яка компенсувала збільшення відсотка низького рівня у фізичному та соціальному компонентах. Так, відсоток магістрів низьким рівнем суб'єктивного благополуччя групи 25% у порівнянні з 31% у групі бакалаврів. Таким чином, результати підкреслюють складний взаємозв'язок компонентів благополуччя та необхідність їх комплексного вивчення для глибшого та детальнішого аналізу.

Тож ми продовжуємо аналіз даних щодо психологічного благополуччя. Результати опитування респондентів для обох груп за допомогою опитувальника К. Ріфф представлені у Таб. 3. Зауважимо, що середні показники, і стандартне відхилення мають близькі значення для усіх складових та в межах норм, за винятком показника «Автономія», який вище норми та значущо вищий для групи магістрів.

Таблиця 3

Статичні параметри даних складових психологічного благополуччя.

Описова статистика	Mean (Б)	Mean (М)	Std (Б)	Std (М)	T	p
Психологічне благополуччя	354.44	374.63	42.18	42.99	-1.83	0.07
Позитивні відносини з тими, хто оточує (<i>Norm=63±8.28</i>)	60	63.97	12.14	12.29	-1.31	0.19
Автономія (<i>Norm=56±7.31</i>)	60.06	62.16	11.37	10.84	-0.61	0.45
Управління середовищем (<i>Norm=57±7.35</i>)	55.41	58.16	11.49	12.26	-0.85	0.41
Особистісне зростання (<i>Norm=65±6.04</i>)	60.03	64.06	10.5	12.13	-1.47	0.16
Цілі у житті (<i>Norm=63±8.19</i>)	59.41	62.56	10.32	11.3	-1.12	0.27
Самоприйняття (<i>Norm=59±9.08</i>)	59.53	63.72	12.12	11.66	-1.38	0.17

Розподіл за рівнями на Рис. 2, як і за попередньою методикою, демонструє значну перевагу відсотка респондентів з середнім рівнем психологічного благополуччя для обох груп. Відмінності між двома групами можна прослідкувати в меншому відсотку студентів з низьким рівнем для групи магістрів: 9%, тоді як у групи бакалаврів 15%, та відповідно дещо більшій частки студентів середнього та високого рівнів.

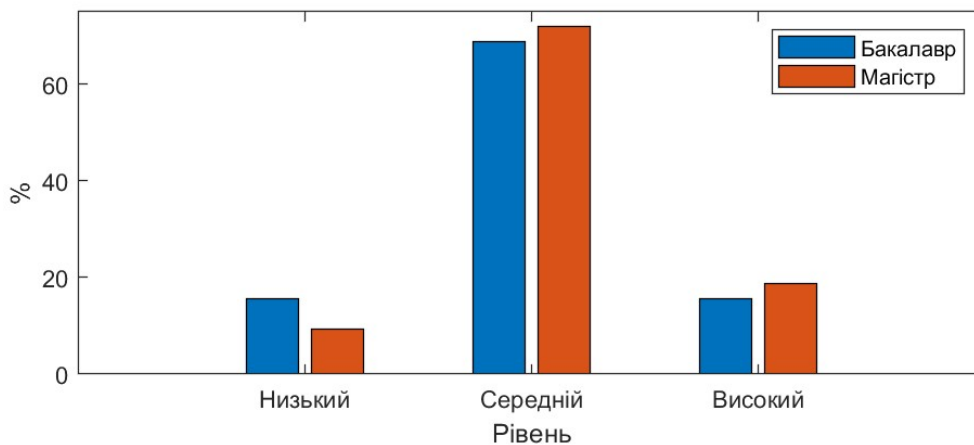


Рис. 2. Гістограма рівнів психологічного благополуччя для груп студентів: бакалаврів та магістрів за методикою К. Ріфф.

Відзначимо, що як ми вже зазначали у першому розділі, існує декілька поглядів стосовно поняття психологічного благополуччя. Тоді як сучасні дослідники намагаються поєднати ці погляди, що і представлено у опитувальнику BBC-SWB, який містить питання, які стосуються теоретичних поглядів як евдемоністичного підходу відображеного у методиці Ріфф, так і гедоністичного. Тому важливо порівняти результати аналізу психологічного благополуччя отримані за обома методиками: в цілому вони узгоджуються. Обидві методики вказують на більше значення середнього рівня психологічного благополуччя для групи магістрів, але ця різниця не статистично значуща. Основна ж різниця між отриманими результатами полягає в оцінці процентного розподілу середнього та високого рівня. Таким чином, доцільно поєднувати обидві методики для більш повного, глибшого та детальнішого діагностичного аналізу.

Далі розглянемо дані щодо копінг-стратегій (див. Таб. 4). Зауважимо, що показники були пронормовані відповідно до кількості запитань у кожній відповідній категорії (аналогічно з [10]). Таким чином, можна порівняти як середні значення, так і стандартне відхилення між показниками кожної стратегії. Тож, отримані нормовані показники мають однаковий максимум – 5.

Так, можна побачити, що найбільша частота використання у обох групах спостерігається для шкали «Орієнтація на вирішення завдань», другими йдуть із схожими показниками дві субшкали відволікання; найменш часто використовується «Стратегія уникнення». Найбільше стандартне відхилення має стратегія - «Соціальне відволікання», а найменше - «Уникнення».

Таблиця 4

Статичні параметри емпіричних даних показників копінг-стратегій.

Описова статистика	Mean(Б)	Mean(М)	Std(Б)	Std(М)	T	p
Копінг, орієнтований на вирішення завдань	3.83	3.94	0.56	0.64	-0.77	0.45
Копінг, орієнтований на емоції	2.74	2.7	0.61	0.66	0.39	0.7
Стратегія уникнення	3.24	3.14	0.47	0.52	1.15	0.26
Субшкала відволікання	3.31	3.16	0.6	0.61	1.08	0.28
Субшкала соціального відволікання	3.33	3.19	0.69	0.73	0.84	0.41

Тут, і середні значення показників, і стандартне відхилення мають близькі значення для усіх шкал. Зазначимо, найбільший максимум був досягнутий саме для субшкал відволікання, для яких також характерні і більші значення статистичного відхилення, і більші значення середнього. Це можна пояснити тим, що як було зазначено у першому розділі, важливо мати спектр стратегій, аби застосовувати їх для вирішення різних типів проблемних ситуацій задля досягнення психологічного благополуччя. При порівнянні ми

бачимо, що «орієнтація на вирішення» використовується дещо більш часто для магістрів, але різниці між групами не є статистично значущими.

Відсотковий розподілу респондентів, які використовують ті чи інші стратегії, представлений на Рис. 3. Так, серед респондентів копінг спрямований на проблему використовується найбільш часто. Тоді як найбільшу процентну частку має стратегія уникнення для частоти використання «Іноді». Загалом, бачимо схожий розподіл для обох груп.

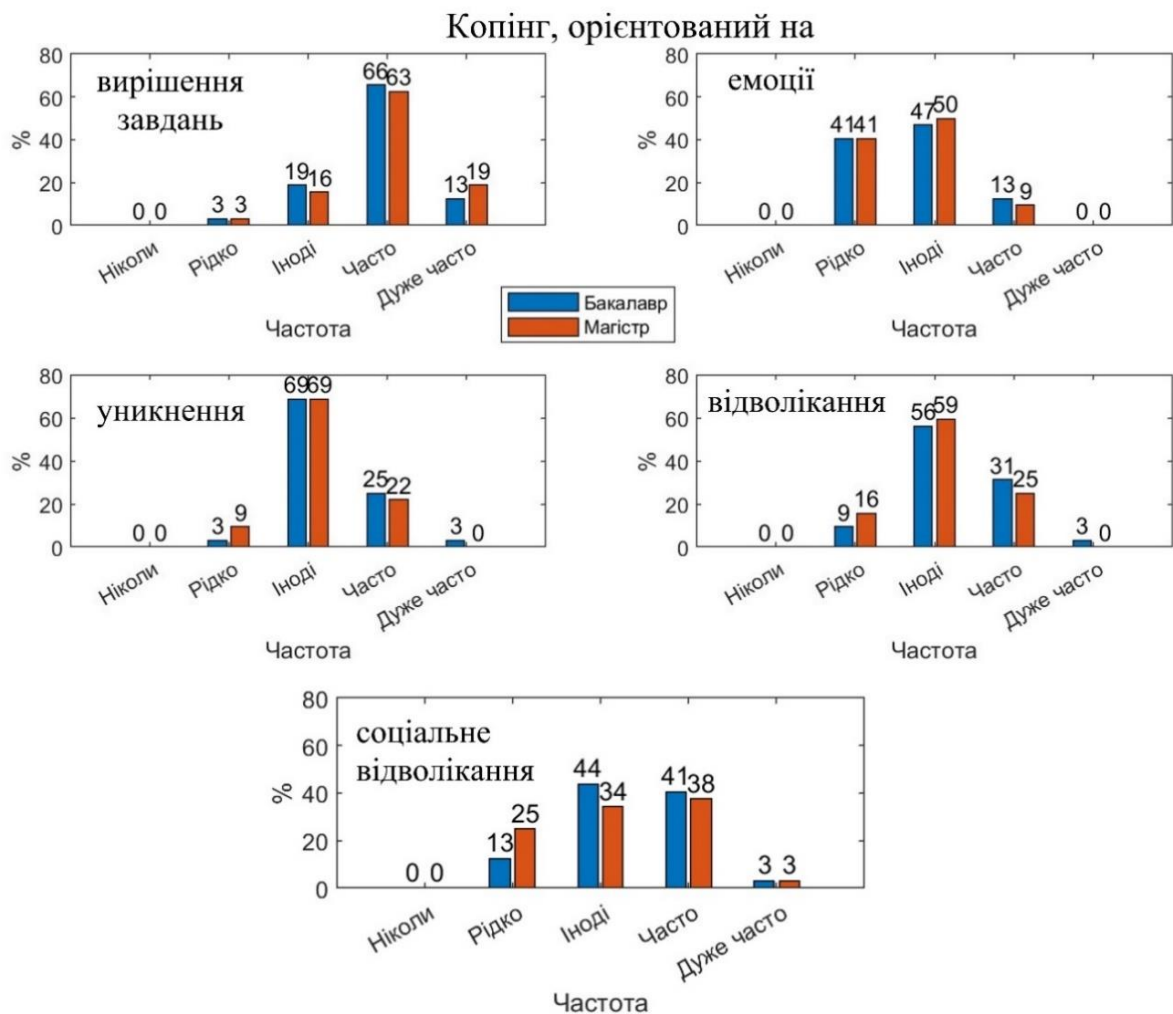


Рис. 3. Гістограма рівнів показників копінг-стратегій для груп студентів: бакалаврів та магістрів.

Далі порівняємо показники копінг-стратегій в межах однієї групи: для бакалаврів у Таб. 5 та магістрів у Таб. 6. Для групи бакалаврів ми бачимо, що стратегії значущо відрізняються за середнім значенням та спостерігаємо

найбільшу різницю між середніми для копінгів спрямованих на «вирішення» та на «емоції». Тобто, частота використання цих двох копінгів значуще відрізняється. Таку ж картину спостерігаємо і для групи магістрів.

Таблиця 5
Порівняння показників копінг-стратегій для групи студентів-бакалаврів.

Порівняльна статистика	Копінг, орієнтований на				
	вирішення завдань	емоції	уникнення	відволікання	соціальне відволікання
Копінг вирішення	0	7.21 p<0.0001	4.14 p=0.0001	3.43 p=0.0011	3.05 p=0.0034
Копінг емоції	-7.21 p<0.0001	0	-3.8200 p=0.0005	-3.6800 p=0.0005	-3.5100 p=0.0008
Копінг уникнення	-4.1400 p=0.0001	3.82 p=0.0003	0	-	-

За методикою копінг, спрямований на уникнення визначається як сума з двох субшкал різних форм відволікань, а також додаткових форм уникнення. Тому, за визначенням методики, ця шкала порівнюється тільки з іншими.

Таблиця 6
Порівняння показників копінг-стратегій для групи студентів-магістрів.

Порівняльна статистика	Копінг, орієнтований на				
	вирішення завдань	емоції	уникнення	відволікання	соціальне відволікання
Копінг вирішення	0	7.67 p<0.0001	5.47 p<0.0001	5.01 p<0.0001	4.36 p<0.0001
Копінг емоції	-7.67 p<0.0001	0	-3.0100 p=0.0038	-2.91 p=0.005	-2.83 p=0.0063
Копінг уникнення	-5.47 p<0.0001	3.01 p=0.0038	0	-	-

Так, копінги «відволікання» та «соціального відволікання», і тому «уникнення», мають значуще менше середнє ніж «копінг, спрямований на

завдання», але більше ніж емоційний. Тобто, займають проміжну роль за частотою використання. Таким чином, можна зробити висновок, що копінг спрямований на вирішення завдань значущо більш переважає у частоті використання для обох груп. Далі переходимо до кореляційного аналізу.

3.2. Кореляційний аналіз показників суб'єктивного та психологічного благополуччя і копінг-стратегій

Як було зазначено у розділі першому з огляду попередніх досліджень та теоретичних поглядів, поняття благополуччя представляє собою складне поєднання взаємозалежних понять - складових благополуччя. Так було зазначено, що сучасні дослідники виділяють різні аспекти благополуччя.

Далі розглянемо зв'язки складових суб'єктивного та психологічного благополуччя між собою. У таблицях 7 та 8 подані наступні значущі кореляції отримані для обох груп відповідно.

Таблиця 7

Кореляційна матриця складових суб'єктивного та психологічного благополуччя для групи студентів-бакалаврів.

Кореляційна матриця	Суб'єктивне благополуччя	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я та благополуччя	Стосунки
Психологічне благополуччя	0.73 p<0.001	0.76 p<0.001	0.6 p=0.003	0.49 p=0.004
Позитивні відносини з оточенням	0.44 p<0.001	0.49 p<0.001	0.51 p<0.001	-
Автономія	0.35 p=0.046	0.36 p=0.042	-	-
Управління середовищем	0.63 p=0.001	0.67 p<0.001	0.5 p=0.004	0.43 p=0.015
Особистісне зростання	0.64 p=0.001	0.57 p=0.007	0.46 p=0.009	0.6 p=0.003
Цілі у житті	0.38 p=0.031	0.4 p=0.028	-	-
Самоприйняття	0.46 p=0.008	0.44 p=0.004	-	0.39 p=0.026

Так, можна побачити, що компоненти психологічного благополуччя отримані за методикою К. Ріфф корелюють із психологічним та суб'єктивним благополуччям за методикою BBC-SWB. Таким чином, хоча обидві методики, як ми зазначали раніше, засновані на дещо різних теоретичних поглядах на психологічне благополуччя, вони узгоджуються між собою.

Також, деякі компоненти психологічного благополуччя корелюють з фізичним та соціальним благополуччям. А саме, ми бачимо зв'язок між соціальним благополуччям та шкалами, які уособлюють впевненість у власній здатності вирішувати завдання, саморозвиток та самоприйняття (у групи бакалаврів – три, у магістрів – дві останні). Тоді як фізичне благополуччя корелює і з впевненістю у власній змозі вирішувати проблеми, і з позитивними відносинами з оточенням та саморозвитком.

Таблиця 8

Кореляційна матриця складових суб'єктивного та психологічного благополуччя для групи магістрів.

Кореляційна матриця	Суб'єктивне благополуччя	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я та благополуччя	Стосунки
Психологічне благополуччя	0.61 p=0.002	0.66 p<0.001	0.43 p=0.0135	0.39 p=0.026
Позитивні відносини з тими, хто оточує	0.36 p=0.041	0.43 p=0.013	0.4 p=0.022	-
Автономія	0.35 p=0.046	0.36 p=0.042	-	-
Управління середовищем	0.59 p=0.004	0.68 p<0.001	0.45 p=0.01	-
Особистісне зростання	0.55 p=0.0011	0.5 p=0.0037	-	0.51 p=0.003
Цілі у житті	0.36 p=0.04	0.35 p=0.044	-	-
Самоприйняття	0.36 p=0.041	0.35 p=0.047	-	0.36 p=0.041

Таким чином, бачимо комплексні зв'язки складових психологічного благополуччя з різними аспектами суб'єктивного, що підкреслює важливість вивчення цих складових разом як системи складових. Також, підкреслимо деякі відмінності цих зв'язків, які спостерігаються для двох груп стосовно фізичного та соціального благополуччя.

Кореляційні плеяди представлені на Рис. 4, де можна побачити як зв'язки, так і відмінності між ними. Так, ми бачимо що відчуття впевненості у взаємодії з оточенням та позитивне ставлення до нього найбільш залучені складові, тобто мають сильні зв'язки для обох груп, у зв'язку з фізичним благополуччям. Тоді як самоприйняття та саморозвиток відграють роль у розвитку та встановленню соціального благополуччя для обох груп. Для бакалаврів ж бачимо більше зв'язків з особистісним зростанням, а також управлінням оточенням.

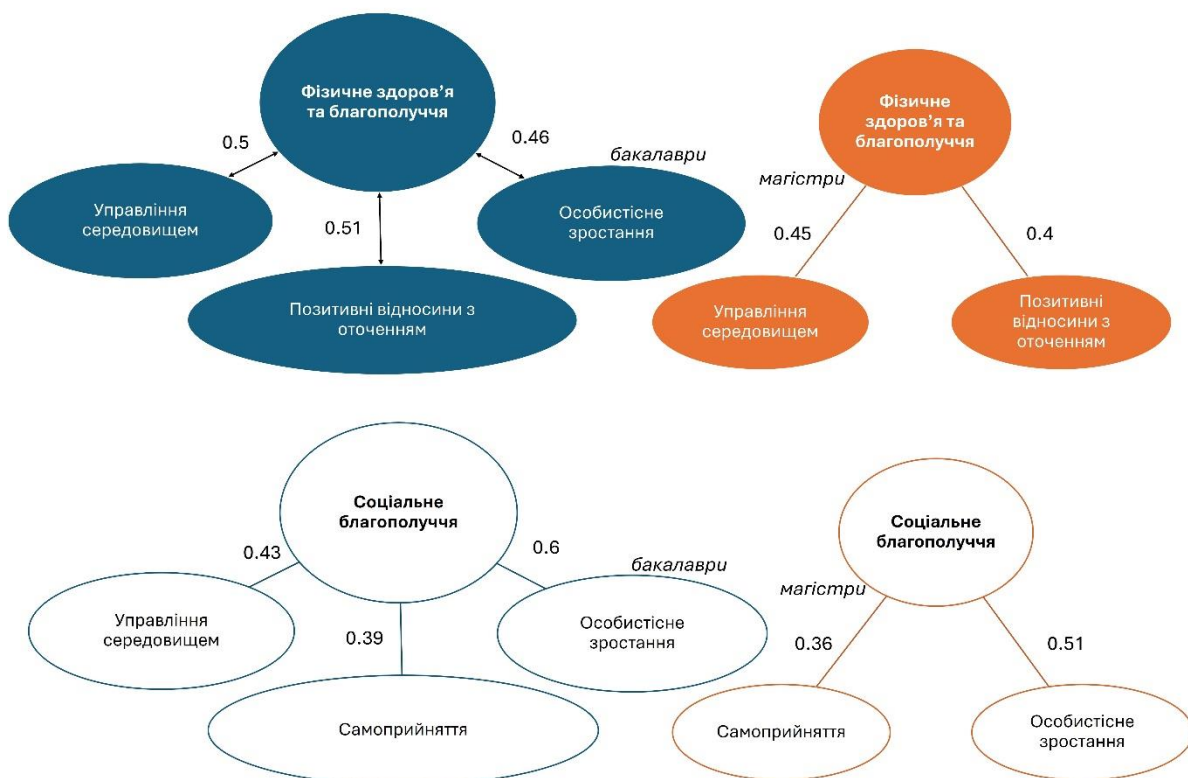


Рис. 4. Кореляційні плеяди фізичного і соціального та складових психологічного благополуччя для груп студентів.

Також почнемо аналіз зв'язків різних копінг-стратегій зі складовими суб'єктивного благополуччя. Дані наведені у таблицях 9 та 10 для бакалаврів та магістрів.

Так, бачимо позитивний зв'язок шкали «Копінг, орієнтований на вирішення завдань» з суб'єктивним та психологічним благополуччям, а також їх негативний зв'язок з шкалою «Копінг, орієнтований на емоції». Щодо фізичного благополуччя, то тут теж не спостерігаються відмінності між групами: для обох груп присутній позитивний зв'язок з соціальним відволіканням.

Зазначимо, що «Субшкала соціального відволікання» має позитивні кореляції з усіма видами благополуччя для групи бакалаврів, але тільки зі шкалою «стосунки» для магістрів. Тому шкала «Стратегія уникнення» теж має кореляції, але слабші та виявлені у дещо меншій кількості. Це спричинено тим, що «Субшкала відволікання» не показала статистично значущих зв'язків і, тому, як друга складова шкали «Стратегія уникнення», послабила зв'язок.

Таблиця 9

Кореляційна матриця зв'язку суб'єктивного благополуччя та копінг-стратегій для групи студентів-бакалаврів.

Кореляційна матриця	Копінг, орієнтований на				
	вирішення завдань	емоції	уникнення	відволікання	соціальне відволікання
Суб'єктивне благополуччя	0.38 p=0.031	-0.37 p=0.037	0.42 p=0.015	-	0.47 p=0.005
Психологічне благополуччя	0.4 p=0.024	-0.46 p=0.0088	-	-	0.36 p=0.046
Фізичне здоров'я та благополуччя	-	-	-	-	0.38 p=0.022
Стосунки	-	-	0.41 p=0.014	-	0.46 p=0.005

Тобто, аналіз даних підкреслює збалансоване використання конструктивних копінг-стратегій, які мають позитивний зв'язок з психологічним благополуччям, та окремо відзначає також негативний зв'язок психологічного благополуччя з деструктивним типом емоційного копінгу.

Також, бачимо у порівнянні двох груп, найбільші відмінності між кореляційними матрицями саме для зв'язків соціального благополуччя. Тут, ми бачимо позитивний зв'язок для соціального відволікання для обох груп, та, додатково, стратегії спрямовані на вирішення завдань для групи магістрів. Але для бакалаврів цей зв'язок відсутній, натомість зв'язок з соціального відволікання та суб'єктивного і психологічного благополуччя дещо сильніший. Тобто, для двох груп соціальне відволікання має як дещо різний зв'язок з благополуччям, так і сила зв'язків різниться. Так, попередньо ми встановили відсутність статистично значущої різниці між показниками соціального відволікання для груп, тут же різниця - у силі зв'язків.

Так, дещо сильніший зв'язок психологічного благополуччя та «соціального відволікання» для групи магістрів, також проявився і у додатковому зв'язку з «копінгом уникнення». Тоді як зв'язок психологічного благополуччя з деструктивним емоційним копінгом слабший у магістрів.

Таблиця 10

Кореляційна матриця зв'язку суб'єктивного благополуччя та копінг-стратегій для групи студентів-магістрів.

Кореляційна матриця	Копінг, орієнтований на				
	вирішення завдань	емоції	уникнення	відволікання	соціальне відволікання
Суб'єктивне благополуччя	0.4 p=0.017	-0.36 p=0.04	0.48 p=0.006	-	0.53 p=0.002
Психологічне благополуччя	0.38 p=0.034	-0.38 p=0.033	0.39 p=0.029	-	0.41 p=0.022
Фізичне здоров'я та благополуччя	-	-	-	-	0.38 p=0.034
Стосунки	0.36 p=0.045	-	0.47 p=0.008	-	0.51 p=0.002

Загалом, для цієї групи зв'язки складових благополуччя з «соціальним відволіканням» сильніші ніж для групи бакалаврів (за винятком фізичного благополуччя). Тобто, як «соціальне відволікання», так і соціальне благополуччя відіграють більшу роль за зв'язками у групи магістрів.

Також, зауважимо, що попередньо ми відзначили більше значення кореляції між шкалами «Позитивні відносини з тими, хто оточує» та «Управління середовищем» в групі магістрів при порівнянні зв'язків складових психологічного благополуччя. Відмінності кореляційних профілів двох груп як відносно складових суб'єктивного, так і психологічного благополуччя, також відображаються і в їх зв'язках з копінг-стратегіями. Саме тому важливо розглянути більш детально ці зв'язки.

Кореляційні плеяди суб'єктивного благополуччя та копінг-стратегій представлені на Рис. 5. Так, можна побачити позитивні та негативні зв'язки різних типів копінгу.

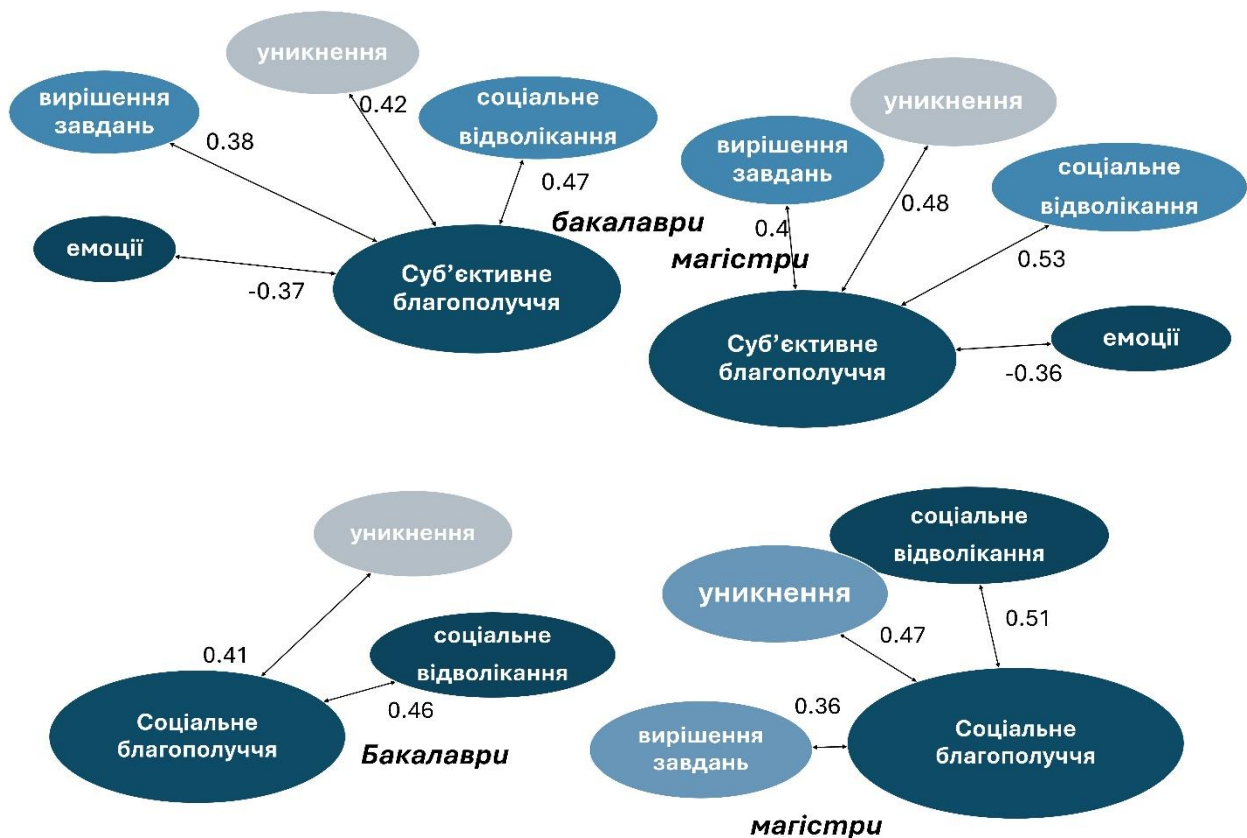


Рис. 5. Кореляційні плеяди суб'єктивного і соціального благополуччя та копінг-стратегій для груп студентів.

Схожа картина має місце і для психологічного благополуччя. Тоді, як для соціального благополуччя зв'язки суттєво відрізняються для обох груп, як представлено на Рис. 5. Тобто, бачимо додковий зв'язок з копінгом спрямованим на вирішення проблем саме для групи магістрів.

Тому далі для глибшого аналізу ми розглядаємо зв'язки копінгу з психологічним благополуччям, а саме зі складовими аспектами або факторами психологічного благополуччя за К. Ріфф. Нижче подані результати кореляційного аналізу у таблицях 11 та 12 для бакалаврів та магістрів.

Таблиця 11

Кореляційна матриця зв'язку психологічного благополуччя та копінг-стратегій для групи бакалаврів (шкали без значущих кореляцій відсутні).

Кореляційна матриця	Копінг, орієнтований на				
	вирішення завдань	емоції	уникнення	відволікання	соціальне відволікання
Психологічне благополуччя	0.46 p=0.0084	-0.5 p=0.003	-	-	0.41 p=0.002
Автономія	-	-0.39 p=0.029	-	-	-
Управління середовищем	0.41 p=0.021	-0.43 p=0.013	-	-	-
Особистісне зростання	0.38 p=0.034	-	-	-	0.42 p=0.16
Цілі у житті	0.36 p=0.043	-	-	-	-
Само-прийняття	0.36 p=0.045	-	-	-	-

Так, для шкали «Позитивні відносини з тими, хто оточує» не було виявлено значущих зв'язків, тому ми не включили в таблиці. Для бакалаврів негативний зв'язок при копінг-орієнтації на емоції мають шкали «Автономія» та «Управління середовищем», для магістрів тільки «Управління середовищем».

Орієнтація ж на завдання має позитивні значущі кореляції з усіма розглянутими факторами психологічного благополуччя за винятком двох:

«Позитивні відносини» та «Автономія» для бакалаврів, але тільки з двома «Особистісне зростання» та «Самоприйняття» у магістрів. Зазначимо, однак, що виявлені кореляційні коефіцієнти для відповідних шкал магістрів вище.

Таблиця 12

Кореляційна матриця зв'язку психологічного благополуччя та копінг-стратегій для групи магістрів (шкали без значущих кореляцій відсутні).

Кореляційна матриця	Копінг, орієнтований на				
	вирішення завдань	емоції	уникнення	відволікання	соціальне відволікання
Психологічне благополуччя	0.44 p=0.01	-0.44 p=0.012	-	-	0.55 p=0.002
Управління середовищем	-	-0.46 p=0.008	-	-	0.48 p=0.008
Особистісне зростання	0.48 p=0.005	-	0.36 p=0.04	-	0.54 p=0.001
Цілі у житті	-	-	-	-	-
Самоприйняття	0.45 p=0.01	-	-	-	-

Тобто зв'язки сильніше. Можливо, це пов'язано з більш ефективним використанням ресурсів при вирішенні завдань.

Шкала «соціального відволікання» мала значущий зв'язок лише з шкалою «Особистісне зростання», що і відобразилось у статистично значущому зв'язку з загальною шкалою «Психологічне благополуччя». У групи магістрів був також виявлений додатковий зв'язок субшкали «соціального відволікання» та «управління середовищем».

Зазначимо, що попередньо ми вже відзначили додатковий зв'язок проблемно-спрямованого копінгом та соціальним благополуччям, а також між шкалами «Позитивні відносини з тими, хто оточує» та «Управління середовищем» у групі магістрів у порівнянні з бакалаврами. Це підкреслює роль копіngu «соціального відволікання» у зв'язку з соціальним

благополуччям та складовими психологічного благополуччя, яке відрізняє обидві групи.

Таким чином, з огляду отриманих даних можна зробити висновок про зв'язок копінг-стилів орієнтованих саме на вирішення завдання з психологічним благополуччям, що особливо чітко відображається у кількості та значенні отриманих кореляцій із факторами психологічного благополуччя. Дані також підкреслюють негативні зв'язки як з психологічним благополуччям, так і його складовими.

Так, як зображено на Рис. 6 кореляційні плеяди складових психологічного благополуччя та копінг-стратегій для двох груп студентів відрізняються як стосовно більшої кількості позитивних зв'язків складових психологічного благополуччя та проблемно-орієнтованого копінгу для бакалаврів, так і негативних зв'язків для емоційно-спрямованого копінгу.

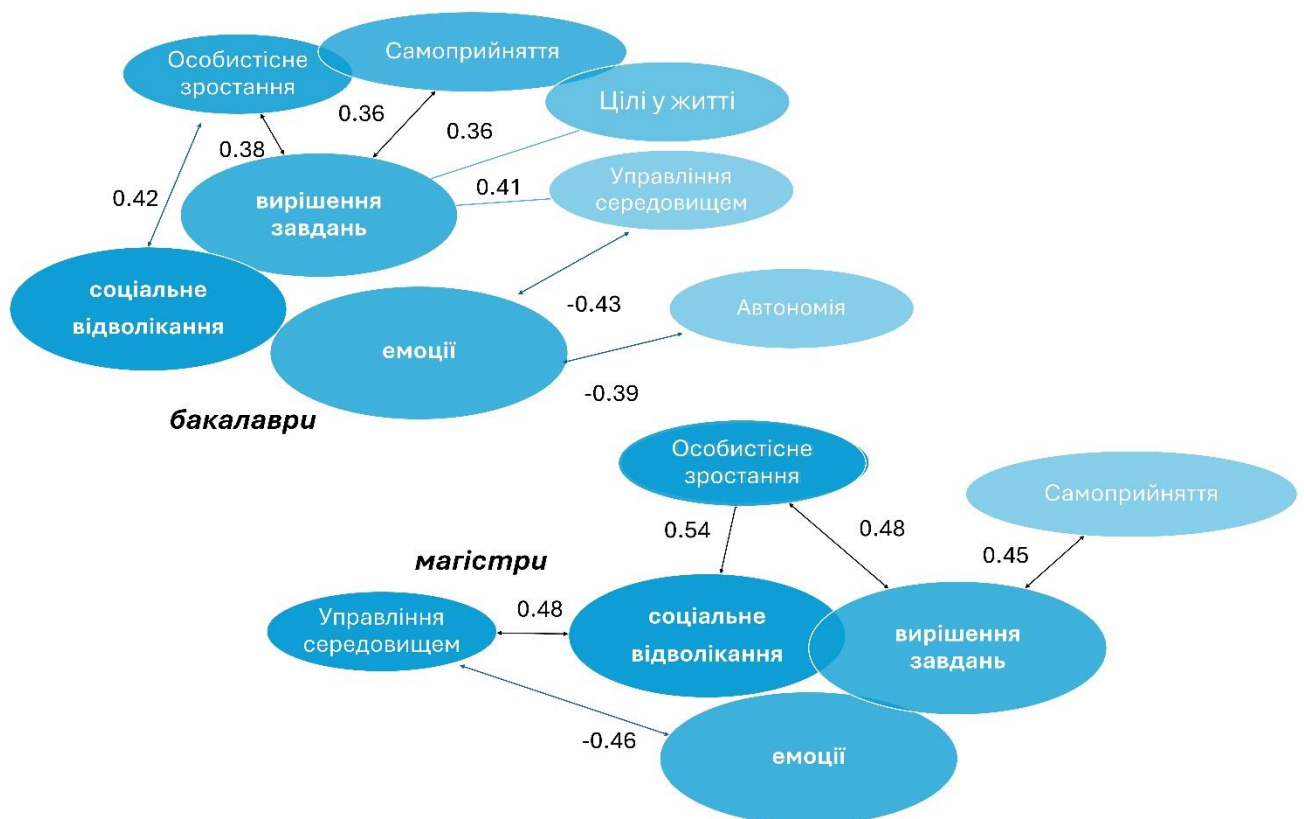


Рис. 6. Кореляційні плеяди складових психологічного благополуччя та копінг-стратегій для груп студентів.

Тоді ж як для магістрів можна побачити додатковий зв'язок для соціально-спрямованого копінгу. Також на Рис. 6 можна побачити ті аспекти психологічного благополуччя, які є спільними для різних видів копінгу. Наприклад, особистісне зростання відіграє роль як у вирішенні завдань, так і у соціальному відволіканню у групи бакалаврів.

Складова «Управління середовищем» присутня як у позитивних зв'язках з проблемно-, так і негативних зв'язках з емоційно-орієнтованими копінгами. Також, ці дві складові мають ті ж зв'язки і у другій групі, що підкреслює їх значення стосовно копінгу.

Таким чином, можна зробити висновок про зв'язок копінг-стилів та важливість навичок різних типів копінг-стратегій та поглиблення розуміння їх зв'язку із складовими як суб'єктивного, так і психологічного благополуччя.

Отже, можна зробити висновки як про зв'язки копінгу з благополуччям, так і про застосування різних типів копінг-стратегій та форм за допомогою яких вони можуть реалізовуватись.

Розглянемо отримані дані відносно гіпотези дослідження:

суб'єктивне та психологічне благополуччя мають позитивний зв'язок з проблемно-орієнтованим копінгом та негативний з копінгом орієнтованим на емоції.

Ми встановили відповідні зв'язки для обох груп. Так, можна зробити висновок про підтвердження гіпотези: відповідні зв'язки встановлені для суб'єктивного благополуччя для обох груп для проблемно- та емоційно-орієнтованого копінгу. Також відповідні зв'язки встановлені для компонентів психологічного благополуччя для обох груп для проблемно-орієнтованого та емоційно-орієнтованого копінгу.

Як було зазначено у першому розділі зв'язок психологічного благополуччя з копінгом активно вивчався. Розглянемо отримані результати та порівняємо з попередніми дослідженнями.

Так, було виявлено зв'язки позитивного копінгу з шкалами «Управління середовищем, Особистісне зростання, Цілі у житті» [23], що узгоджується з

отриманими даними. Також, були отримані негативні кореляції негативного копіngu з шкалами «Автономія, Управління середовищем, Цілі у житті» [23]. Можна побачити, що аналіз кореляцій отриманих даних у даній групі виявив додатковий позитивний зв'язок з шкалами «Управління середовищем, Самоприйняття» для позитивного копіngu, та не виявив значущого зв'язка негативного копіngu з шкалою «Цілі у житті».

Також, порівняємо отримані дані з результатами іншими отриманими даними [30], [40]. Так, обидві роботи знаходять зв'язки з усіма складовими психологічного благополуччя. Але, хоча значення відрізняються, найбільші кореляції узгоджуються за шкалами з деякими відхиленнями, які можуть відображати як вплив часу (дослідження були зроблені між 2011 та 2021 роками) та використанні визначення копінг-стилів та їх застосування для вирішення конкретних проблем.

Наприклад, дослідження проведене для копіngu адаптованого для вирішення академічних проблем [40]. Також, слід відзначити різні типи вибірок. Наприклад, деякі дослідження фокусуються саме на студентах [23], [40], що впливає як на використання копіngu, так і на погляди щодо благополуччя у порівнянні з іншими типами вибірок. Таким чином, можна зробити висновок як на важливості досліджень, так і їх чутливості як до типу респондентів, так і середовища.

Також, зазначимо дослідження проведені щодо зв'язку копіngu з психологічним здоров'ям, де також наголошувалось на позитивному впливі різних типів копінг-стратегій, зокрема орієнтації на вирішенні завдань та соціального відволікання [10], що також узгоджується з нашими висновками.

Таким чином, можна зробити висновок, що попередні дослідження виявили дещо різні кореляційні зв'язки для складових психологічного благополуччя та копіngu, які були отримані для різних груп респондентів у різний час. Тоді як дане дослідження виявило наявність деяких відмінностей у кореляційних зв'язках (як кількості, так і значенню) для двох груп студентів на різних етапах навчання: студентів-бакалаврів та студентів-магістрів.

Висновки до розділу 3

1) Таким чином, ми встановили, що у обох групах суб'єктивне благополуччя та його складові знаходяться межах середнього рівня. Середні значення для всіх складових були дещо вищі для групи магістрів, але статистично значущої різниці не було виявлено. За відсотковим розподілом у групи магістрів 40,6% у порівнянні з 28% групи бакалаврів, відсоток студентів з середнім рівнем також більший у магістрів, відповідно щодо низького рівня: відсоток магістрів з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя 25% у порівнянні з 31% у групі бакалаврів. Відсоток студентів з середнім рівнем психологічного благополуччя також більший у магістрів (56%), тоді як серед бакалаврів - 44%. Відсоткова частка магістрів та бакалаврів з високим рівнем психологічного благополуччя майже однакова, відповідно низького рівня 28% у бакалаврів та 16% у магістрів. Щодо фізичного благополуччя: хоча частка студентів з високим рівнем більша серед магістрів ніж серед бакалаврів (28% і 19% відповідно), частка студентів з середнім рівнем фізичного здоров'я серед магістрів менша (31%), а з низьким рівнем – більша (41%), порівняно з бакалаврами (50% і 31% відповідно). Розподіл за рівнями за соціальним благополуччям у магістрів та бакалаврів майже однаковий.

2) У студентів обох груп показник евдемоністичного психологічного благополуччя знаходиться в межах середнього рівня. Показники складових психологічного благополуччя переважно виражені на середньому рівні. У групи магістрів відсоток студентів з низьким рівнем майже в два рази менший ніж у бакалаврів (9% та 16% відповідно), тоді як відсоток з середнім та високим рівнем дещо більший.

3) У обох групах проблемно-спрямований копінг використовується значущо частіше у порівнянні з іншими стратегіями. Так, частота використання проблемно-спрямованого копіngu характеризується за методикою як «часто», тоді як інших копінгів - «іноді». Також, ми визначили, що найчастіше студенти використовують проблемно-орієнтовану стратегію

(66% та 63% у групах бакалаврів та магістрів), що значно перевищує усі інші розглянуті стилі копінгу у цій категорії. Так, відсоток студентів, які використовують соціальне відволікання часто: 41% та 38%, відповідно. Тоді як, щодо інших розглянутих стилів копінгу, то найбільша процентна частка студентів використовує їх іноді.

4) Встановлені статистично значущі позитивні кореляції між показниками суб'єктивного благополуччя та проблемно-орієнтованим копінгом (0.38 та 0.4 для груп бакалаврів та магістрів, відповідно) та негативні з копінгом орієнтованим на емоції (-0,37 та -0,38 для груп бакалаврів та магістрів відповідно), що підтверджує емпіричну гіпотезу дослідження.

5) Також, були отримані позитивні статистично значущі кореляції між показниками суб'єктивного благополуччя та копінгом «соціального відволікання» (0,47 та 0,51 для груп бакалаврів та магістрів, відповідно). З копінгом інших форм «відволікання» значущих кореляцій отримано не було. Відповідно, з «уникненням» як шкалою, яка об'єднує дві попередні, були отримані позитивні, але менші зв'язки (0,42 та 0,48 відповідно).

6) Зазначимо, що копінг «соціального відволікання» мав зв'язки з усіма розглянутими складовими суб'єктивного благополуччя для обох груп. Це також був єдиний стиль копінгу, з яким були отримані значущі кореляції у фізичного благополуччя.

7) Щодо соціального благополуччя, то окрім «соціального відволікання», також були отримані значущі зв'язки з копінгом «уникнення» для обох груп та проблемно-спрямованим копінгом для групи магістрів. Всі отримані кореляції були позитивні.

8) Також, ми отримали статистично значущі кореляції між показниками психологічного благополуччя та його компонентами, а саме позитивний зв'язок з проблемно-орієнтованим копінгом мають шкали: «Управління середовищем» та «Цілі у житті» для обох груп, тоді як складові «Особистісне зростання» та «Самоприйняття» - тільки для групи бакалаврів. Також, негативний зв'язок з емоційним копінгом мають шкали «Управління середовищем» (для обох груп)

та «Автономія» (для групи бакалаврів), що також підтверджує емпіричну гіпотезу дослідження.

9) Дослідження за двома групами дозволило виявити відмінності і за кількістю зв'язків. Так, хоча у групі магістрів було виявлено менше статистично значущих зв'язків за шкалами психологічного благополуччя з проблемно- та емоційно-орієнтованим копінгом ніж у бакалаврів, але більше з копінгом «соціального відволікання». Також, для групи магістрів позитивні зв'язки виявились дещо сильнішими. Наприклад, зв'язки копінгу спрямованого на проблеми та складових особистісного зростання і самоприйняття у магістрів 0,48 та 0,45 відповідно, тоді як у бакалаврів відповідні зв'язки мають значення 0,38 та 0,36 відповідно. Також, соціальне відволікання з особистісним зростанням мають кореляцію 0,54 у магістрів, тоді як у бакалаврів відповідна кореляція 0,38. Для негативних кореляцій значення майже не змінилось: зв'язок між копінгом спрямованим на емоції та складової управління середовищем для магістрів: -0,46, тоді як для бакалаврів: -0,43.

10) Також, при порівнянні у групі магістрів були присутні зв'язки проблемно-спрямованого копінгу та соціального благополуччя, а також копінгу «соціального відволікання» та складової психологічного благополуччя «управління середовищем». Остання також мала зв'язок із ще однією складовою психологічного благополуччя: «Позитивні відносини з тими, хто оточує». Це підкреслює роль копінгу «соціального відволікання» у зв'язку з соціальним благополуччям та складовими психологічного благополуччя, яке відрізняє обидві групи.

11) Евдемоністичне психологічне благополуччя та його складові мають зв'язки майже зі всіма складовими суб'єктивного благополуччя, окрім фізичного і соціального благополуччя. Так, фізичне благополуччя має зв'язки з складовими: позитивні відносини та автономія для обох груп, а також саморозвиток для бакалаврів, тоді як соціальне – з саморозвитком та

самоприйняттям для обох груп, а також з управлінням середовищем для бакалаврів.

Таким чином, можна зробити висновок про наявність зв'язків між суб'єктивним та психологічним благополуччям і копінгом, а також зв'язків копінг-стратегій із різними складовими психологічного благополуччя та деякі відмінності у значенні та кількості цих зв'язків для студентів-бакалаврів та магістрів.

ВИСНОВКИ

У даній роботі були досліджені зв'язки суб'єктивного та психологічного благополуччям і копінг-стратегій у студентів. На основі аналізу літературних джерел та емпіричних даних були сформульовані наступні висновки.

1) Сучасні дослідження намагаються об'єднати різні підходи до вивчення благополуччя, визначаючи поняття суб'єктивного благополуччя як показник оцінки особистістю власного життя: психологічного і фізичного здоров'я та стосунків з іншими, що містить відповідні складові: психологічне, фізичне та соціальне благополуччя. Визначення психологічного благополуччя базується на евдемонічних складових, які представляють собою як прийняття себе, так і бажання розвитку себе і стосунків з оточуючими. З іншого боку, виділяють різні види копінгу, які можуть бути як конструктивними, так і мати негативний вплив на благополуччя. Копінг-стратегії, тобто вміння долати життєві труднощі та перешкоди і справлятися зі стресом, важливі для досягнення та збереження благополуччя особистості. Особливо багато уваги приділяють вивченню цієї проблеми у студентів, що зумовлено важливістю даного питання у освітньому контексті. Так, вивчались зв'язки копінг-стратегій із суб'єктивним благополуччям (гедоністичний підхід) та зв'язки копінг-стратегій із психологічним благополуччям (евдемоністичний підхід). З огляду взаємозалежності різних складових суб'єктивного та психологічного благополуччя важливо вивчити їх зв'язки з копінгом як систему взаємозалежних складових.

2) У цілому студенти бакалаври та магістри мають середній рівень суб'єктивного благополуччя та його складових. Майже половина студентів-магістрів має високий рівень суб'єктивного благополуччя, тоді як серед студентів-бакалаврів - майже третина. За фізичним благополуччям серед студентів-магістрів переважає частка з низьким рівнем, тоді як серед бакалаврів – з середнім. За соціальним благополуччям у студентів-бакалаврів переважає середній рівень, тоді як у студентів-магістрів низький.

3) Евдемоністичне психологічне благополуччя та його складові у студентів є в межах середнього. Також, низький рівень психологічного благополуччя мають майже в два рази менше студентів-магістрів у порівнянні з студентами-бакалаврами, тоді як відсоток студентів-магістрів з середнім та високим рівнями дещо вищий.

4) Стратегія спрямована на вирішення завдань використовується студентами значущо частіше. Так, більше двох третин студентів у кожній групі використовують цю стратегію часто. Тоді як стратегія соціального відволікання використовується «часто» - більше ніж третиною студентів, майже така ж частка студентів використовує її «інколи». Інші стратегії переважна більшість студентів використовує «іноді» (уникнення та відволікання - майже дві треті, емоційну стратегію – майже половина). Взагалі, емоційно-спрямована стратегія використовується студентами найрідше.

5) Суб'єктивне і психологічне благополуччя позитивно пов'язане з проблемно-орієнтованим копінгом і копінгом соціального відволікання та негативно з копінгом орієнтованим на емоції. Копінг соціального відволікання має позитивний зв'язок з усіма складовими суб'єктивного благополуччя. Також це єдиний копінг стиль, з яким пов'язане фізичне благополуччя. У студентів-магістрів дещо більше зв'язків благополуччя з копінгом, а саме: психологічне благополуччя позитивно пов'язане з копінгом уникнення, а соціальне благополуччя - з проблемно-орієнтованим копінгом.

Така складова психологічного благополуччя, як впевненість у власній здатності та майстерності в вирішенні повсякденних труднощів, має відповідні зв'язки одразу з трьома копінг-стилями. Також складова саморозвитку та самореалізації позитивно пов'язані і з проблемно-орієнтованим копінгом, і з соціальним відволіканням. Складова самоприйняття має позитивний зв'язок з проблемно-орієнтованим копінгом. Також у студентів-магістрів дещо менше зв'язків складових психологічного благополуччя з копінгом (як позитивних, так і негативних) ніж у студентів-бакалаврів. Натомість, деякі спільні

позитивні зв'язки між обома групами дещо сильніші у групи-магістрів, тоді як спільні негативні зв'язки майже не змінились.

Таким чином, емпіричні дані підтвердили висунуту гіпотезу дослідження про наявність зв'язків суб'єктивного та психологічного благополуччя та їх складових із копінг-стратегіями у здобувачів вищої освіти, та дозволили вивчити особливості цих зв'язків для студентів: бакалаврів та магістрів. Аналіз виявив відмінності у кореляційних зв'язках складових суб'єктивного благополуччя та копінгу, а також зв'язках складових психологічного благополуччя та копінгу, для студентів-магістрів та бакалаврів. Тобто, наявність змін зв'язків благополуччя-копінгу при збереженні рівня благополуччя та частоти використання копінгів для студентів на різних етапах навчання.

Дослідження підкреслює важливість конструктивного копінгу для досягнення та збереження благополуччя, а також збалансоване використання різних копінг-підходів: як орієнтації на вирішення проблем, так і важливість соціального відволікання. Практичне значення роботи полягає у використанні взаємозв'язків різних форм копінгу із складовими благополуччя, а також їх змін у процесі навчання для організації освітнього процесу. А саме, результати роботи можуть бути використані для розробки професійних, навчальних та тренінгових програм, збагачення методів навчання, підтримки навчального процесу та розвитку студентів, планування кар'єри, професійного зростання з метою психологічної підтримки задля підвищення благополуччя студентства.

Список використаної літератури:

1. Артюшина М. В. Психологія діяльності та навчальний менеджмент : навч. Посіб. Київ : КНЕУ, 2008. 336 с. Розділ 3.
2. Беш Л. В. Сучасні можливості підвищення мотивації студентів до навчання. *Львівський клінічний вісник*. 2017. № 1 (17). С. 60–64.
3. Богучарова О. І. Внутрішня картина здоров'я як умова формування особистості (спроба проб лематизації). *Зб. наук. пр. Ін-ту психол. ім. Г. С. Костюка АПН України*. 2002. №. 4(1). С. 11–20. URL: <https://dspace.nau.edu.ua/handle/NAU/54284> (дата звернення 27.06.2024)
4. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів : ЛНУ, 2006.– 338 с. Розділ 2.
5. Гімаєва Ю.А., Малофейкіна К.О. Особистісна зрілість та суб'єктивне благополуччя в студентів денної та заочної форм навчання в університеті. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія*. 2020. № 67. С. 15-24. URL: <https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/15338>. (дата звернення 27.06.2024)
6. Гімаєва Ю., Маркіна А. Зв'язок копінг-стратегій з стилями саморегуляції поведінки та особистісною зрілістю в хлопців та дівчат студентського віку. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія*. 2022. № 72. С. 59-66. URL: <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2022-72-07> (дата звернення 27.06.2024)
7. Дубчак Г.М. Аналіз стратегій копінг-поведінки сучасних студентів. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*. 2018. № 5(18). С. 55-63.
8. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. – 219 с. Розділ 1.

9. Ігумнова О. Б. Емпіричне дослідження стратегій копінг-поведінки та саморегуляції студентів-психологів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2019. № 2. С.57–64. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/112> (дата звернення 27.06.2024)
10. Карамушка, Л. М. Вплив копінг-стратегій на структурні компоненти психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій. Актуальні проблеми психології. *Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія*. 2020. № 57(1). С. 12-21. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrm/v1/i57/4.pdf> (дата звернення 27.06.2024)
11. Карамушка Л., Терещенко К., Креденцер О. Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 3-4(27). С. 85-94. URL: <http://orgpsy-journal.in.ua/index.php/opep/article/view/364> (дата звернення 27.06.2024)
12. Карсканова, С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 1. С. 1-9.
13. Карсканова, С. Стан розробки проблеми психологічного благополуччя у вітчизняній та закордонній психології. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць*. 2009. № 1. С. 477-483.
14. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. К 75 Психологія здоров'я людини. Луцьк : РВВ, 2011. 430 с. Розділ 2.
15. Корнієнко О.В. Підтримання психосоматичного здоров'я практично здорових людей. Київ : КНЕУ, 2000. 348 с. Розділ 5.
16. Корнієнко О.В. Безпека життєдіяльності та підтримання психосоматичного здоров'я молоді. Київ : КНЕУ, 2004. – 264 с. Розділ 3.

- 17.Коробка І. М. Суб'єктивне благополуччя: теоретичні інтерпретації, чинники й ресурси підтримання. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2022. № 2. С.85-93.
- 18.Курова А.В. Задоволеність життям та суб'єктивне благополуччя особистості. *Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова. Психологія*. 2015. № 20(36). С. 98–104.
- 19.Лісова О.С. Психологія здоров'я: навч.-метод. посіб. Чернівці, 2001. 243 с. Розділ 1.
- 20.Максименко С.Д. Переживання як психологічний механізм саморозвитку особистості. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2005. № 3. С. 343-361.
- 21.Мишко Н. М., Тітова Т. Є., Тесленко М. М., Юдіна Н. О. Особливості копінг-стратегій у чоловіків і жінок під час воєнного стану. *Психологія і особистість*. 2022. № 6(2). С.115-27.
- 22.Мушкевич В., Пасічник Л. Психологічні особливості копінг-поведінки військовослужбовців та цивільного населення в умовах бойових дій. *Психологічні перспективи*. 2022. № 40. С. 104–120. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/226275> (дата звернення 27.06.2024)
- 23.Олефір В. О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія*. 2011. № 981(47). С. 168–172.
- 24.Олефір В.О., Боснюк В.Ф. Особистісні ресурси як модератори у відношеннях між вимогами освітнього середовища і вигоранням студентів. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія*. 2019. № 65. С. 21-29. URL: <https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/12234> (дата звернення 27.06.2024)

- 25.Резнікова О. А., Шамардіна А. В. Копінг-стратегії та копінг-ресурси у структурі копінг-поведінки особистості студента. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки.* 2017. № 6(2). С.80-85.
- 26.Павленко Г. В. Ресурси досягнення психологічного благополуччя. *Теоретичні і прикладні проблеми психології.* 2019. № 2. С. 286-296.
- 27.Пахоль Б.Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал.* 2017. № 1. С. 80–104.
- 28.Семиченко В. А. Психологія педагогічної діяльності. Київ : Вища школа, 2004. 254 с. Розділ 1.
- 29.Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України.* 2017. № 5, С. 124-133.
- 30.Сердюк Л. Внутрішні ресурси психологічного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. економічна психологія.* 2021. № 3(23). С. 91-99.
- 31.Ткачишина О. Р. Особистісний потенціал як основа формування конструктивних копінг-стратегій. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія.* 2022. № 50-4. С. 28-32. URL:
https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2022/9.pdf (дата звернення 27.06.2024)
- 32.Яцюк, М.В. (2023). Психологія саморегуляції особистості. Психологічний практикум. Укладач: Марія Яцюк. КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти». Вінниця. – 81 с.
- 33.Ярош Н. С., Розумна М. В. Особливості копінг-стратегій студентів, які виховувались у неповній родині. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія.* 2020. № 69. С. 29-

URL:

<https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/download/16596/15385/>

(дата звернення 27.06.2024)

34. Carver C. S., Connor-Smith J. Personality and coping. *Annual review of psychology*. 2010. № 61. P. 679-704. URL: [10.1146/annurev.psych.093008.100352](https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352) (дата звернення 27.06.2024)
35. Carver C. S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. № 56. P. 267–283. <https://psycnet.apa.org/record/1989-17570-001> (дата звернення 27.06.2024)
36. Deci E. L., Ryan R. M. The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*. 1985. Vol. 19. P. 109-134.
37. Diener E. Subjective Well-being. *Psychological Bulletin*. 1984. № 95. P. 2–75.
38. DeLongis A. The impact of daily stress on health and mood: Psychological social resources as mediators. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1988. № 54. P. 486–495. URL: [10.1037//0022-3514.54.3.486](https://doi.org/10.1037//0022-3514.54.3.486) (дата звернення 27.06.2024)
39. Freire C., Ferradás MdM., Regueiro B., Rodríguez S., Valle A. and Núñez J.C. Coping Strategies and Self-Efficacy in University Students: A Person-Centered Approach. *Frontiers in psychology*. 2020. № 11. P. 841-853. [doi: 10.3389/fpsyg.2020.00841](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00841) (дата звернення 28.06.2024)
40. Freire, C., Ferradás, M. D. M., Valle, A., Núñez, J. C., & Vallejo, G. Profiles of psychological well-being and coping strategies among university students. *Frontiers in psychology*. 2016. № 7. P. 1554. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01554> (дата звернення 28.06.2024)
41. Frydenberg E., Lewis R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? *American Educational Research Journal*. 2000. № 37(3). P. 727–745. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.3102/00028312037003727>

(дата звернення 27.06.2024)

42. Glanz K., Rimer B.K., Lewis F.M. Health behavior and health education. Theory, research and practice. San Francisco: Wiley, 2002. 400 p.
43. Gustems-Carnicer J., Calderón C. Coping strategies and psychological well-being among teacher education students: Coping and well-being in students. *European journal of psychology of education*. 2013. № 28. P. 1127-1140.
44. Kuusi A., Tuominen H., Widlund A., Korhonen J. and Niemivirta M. Lower secondary students' perfectionistic profiles: Stability, transitions, and connections with well-being. *Learning and Individual Differences*. 2024. № 110. P. 102419. URL:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1041608024000128>

(дата звернення 27.06.2024)

45. Koplik E.K. The Relationship of Mother-Child Coping Styles and Mother's Presence of Children's Response to Dental Stress. *Journal of Psychology*. 1992. № 126(1). P. 79–92.
46. Lazarus R.S. Psychological Stress and the Coping Process. New York: McGraw-Hill, 1966. 320 p. URL: <https://psycnet.apa.org/record/1966-35050-000> (дата звернення 27.06.2024)
47. Parkes K. R. Coping in stressful episodes: The role of individual differences, environmental factors, and situational characteristics. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1986. № 51. P. 1277–1292. URL: <https://psycnet.apa.org/record/1987-13156-001> (дата звернення 27.06.2024)
48. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*. 1989. № 57(6). P. 1069-1081.
49. Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*. № 9. P.13-39.
50. Struthers C.W., Perry R.P., Menec V.H. An examination of the relationship among academic stress, coping, motivation, and performance in college.

Research in higher education. 2000. № 41. P. 581-592. URL: <https://link.springer.com/article/10.1023/A:1007094931292> (дата звернення 27.06.2024)

51. Takács R., Takács S., Kárász J., Horváth Z. and Oláh A. Exploring Coping Strategies of Different Generations of Students Starting University // *Front. Psychol.* 2021. №12. P. 740569. URL: [doi: 10.3389/fpsyg.2021.740569](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.740569) (дата звернення 27.06.2024)
52. Tran, A. W. Y., and Lumley, M. N. Internalized stigma and student well-being: the role of adaptive and maladaptive coping. *Soc. Work Ment. Health*. 2019. №17, 408–425. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2019-01076-001> (дата звернення 27.06.2024)
53. Vitaliano P.P. Coping Profiles Associated With Psychiatric, Physical Health, Work and Family Problems. *Health Psychology*. 1990. № 9(3). P. 348–376. URL: <https://psycnet.apa.org/record/1990-25545-001> (дата звернення 27.06.2024)

АНОТАЦІЯ

Зв'язок суб'єктивного та психологічного благополуччя з копінг-стратегіями у здобувачів вищої освіти під час воєнного стану.

У кваліфікаційній роботі вивчаються зв'язки складових суб'єктивного та психологічного благополуччя із копінг-стратегіями та основні характеристики даних зв'язків у студентів під час воєнного стану.

Робота показує, що студенти бакалаври та магістри мають середній рівень суб'єктивного і психологічного благополуччя та їх складових та використовують проблемно-орієнтовані стратегії частіше ніж інші види копінгу, тоді як емоційно-орієнтовані стратегії рідше. Встановлено, що суб'єктивне і психологічне благополуччя мають позитивний зв'язок з проблемно-орієнтованим копінгом і копінгом соціального відволікання, а також негативний - з копінгом орієнтованим на емоції. Також, копінг соціального відволікання має позитивний зв'язок з усіма складовими суб'єктивного благополуччя. Для студентів-магістрів кількість зв'язків суб'єктивного благополуччя з копінгом була більшою. Тоді як для психологічного благополуччя та копінгу, хоча кількість зв'язків була меншою у студентів-магістрів, але позитивні зв'язки спільні для обох груп виявились сильнішими саме для цієї групи. Також, складова психологічного благополуччя управління середовищем має найбільше зв'язків з копінг-стратегіями.

Таким чином, дослідження підкреслює важливість збалансованого та конструктивного використання різних копінг-стратегій, а також можливість змін зв'язків благополуччя-копінгу задля досягнення та збереження благополуччя студентів на різних етапах навчання, що може бути використано для розширення методів та організації навчання, підтримки планування кар'єри та професійного зростання і психологічної підтримки благополуччя студентства.

Ключові слова: суб'єктивне благополуччя, психологічне благополуччя, соціальне благополуччя, фізичне благополуччя, копінг-стратегії.

ABSTRACT

The relationship between subjective and psychological well-being and coping-strategies among higher education students during martial law.

The relationship between subjective and psychological well-being and coping-strategies and its main characteristics among students during martial law are studied in the qualification work.

The work shows that bachelor's and master's students have a middle level of subjective and psychological well-being and their components and use problem-focused coping-strategies more often than other types of coping, while emotion-focused coping is used more seldom. It was found that subjective and psychological well-being have positive relationships with problem-focused coping and social diversion coping and negative relationship with emotion-focused coping. Also, social diversion coping has positive relationship with all components of subjective well-being. For master's students the number of connections between subjective well-being and coping was higher. As for psychological well-being and coping, although the number of connections was smaller among master's students, the positive correlations common to both groups were stronger for this group. Also, the dimension of psychological well-being environmental mastery has the most connections to coping strategies.

Thus, the research highlights the importance of a balanced and constructive use of different coping strategies and a possibility of changes in well-being and coping relationships for achieving and maintaining student well-being at different stages of learning, which can be used for augmenting teaching methods, organization of learning process, supporting career planning and professional growth and psychological support of students' well-being.

Ключові слова: subjective well-being, psychological well-being, physical well-being, coping-strategies.