

PSYCHOLOGICAL SCIENCES

FEATURES OF THE RELATIONSHIP BETWEEN MENTAL HEALTH AND ADAPTIVE COPING STRATEGIES AMONG SENIOR STUDENTS

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА АДАПТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СТУДЕНТІВ-СТАРШОКУРСНИКІВ

Maryna Tymofieieva¹
Victoria Kornienko²

DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-498-6-10>

За статистичними даними, наразі майже 10 млн. людей в Україні мають ризик психічних розладів, від легких до важких, які призводять до соціально-психологічної дезадаптації хворого, зменшують його працездатність та знижують якість життя.

Одним із ключових питань сучасних наукових досліджень у галузі психології, є вивчення взаємозв'язку між психічним здоров'ям та адаптивними копінг-стратегіями, які забезпечують емоційну стійкість і здатність особистості долати життєві виклики. У цьому контексті студентська молодь, особливо старшокурсники, є важливою цільовою групою, оскільки саме в цьому віковому періоді закладаються базові стратегії подолання стресу, що впливатимуть на подальше їх професійне становлення.

Отже, від вибору та застосування копінг-стратегій буде залежати і успішність професійної підготовки та здатність адаптуватися до змін у соціальному та освітньому середовищі.

Визначено, що проблема копінг-стратегій не є новою для психологічної науки. Так, S. Folkman та R. Lazarus у своїх дослідженнях визначають копінг як діяльність, спрямовану на підтримання балансу між зовнішніми викликами та внутрішніми ресурсами особистості, підкреслюючи важливість когнітивно-емоційних механізмів у подоланні стресу [1, с. 9–21].

¹ Oles Honchar Dnipro National University, Ukraine

² Oles Honchar Dnipro National University, Ukraine

Особливу увагу вітчизняні та зарубіжні дослідники приділяють конструктивним копінг-стратегіям, таким як конфронтаційний копінг і позитивна переоцінка, які відіграють ключову роль у підтримці психічного благополуччя [2, с. 30–54; 3, с. 23–27].

На думку Толкунової І.В. та співавторів, психічне здоров'я залежить не лише від особистісних характеристик, а й від зовнішніх ресурсів і передавальних факторів, серед яких копінг-стратегії займають центральне місце [4, с. 16–18]. Наприклад, використання таких стратегій, як конфронтаційний копінг і позитивна переоцінка, сприяють збереженню балансу між зовнішніми викликами та внутрішніми ресурсами особистості, забезпечуючи оптимальний рівень адаптації.

Так, на думку науковця Реви О.М., гармонійний розвиток особистісних якостей, зокрема оптимізму, емоційної стабільності, автономії та рефлексії, є важливою умовою стійкості та соціальної адаптації студентів [5, с. 87–92]. Крім того, в роботах західних психологів, зокрема Е. Diener та С. Ryff, наголошується, що поняття психологічного благополуччя охоплює не лише відсутність психічних розладів, а й позитивне функціонування, задоволеність життям та соціальною адаптацію [6, с. 19]. Такі наукові дані дозволяють говорити про значущість адаптивних копінг-стратегій для підтримки психічного здоров'я студентів.

Отже, знання про взаємовплив психічного здоров'я та копінг-стратегій відкриває нові можливості для розробки профілактичних програм і практичних рекомендацій, спрямованих на підтримку емоційного благополуччя студентів. Це особливо актуально в умовах сучасного освітнього середовища, яке створює чисельні виклики для студентів. Таким чином, дослідження взаємозв'язку психічного здоров'я та копінг-стратегій є важливим як у теоретичному, так і практичному плані та сприяє розробці рекомендацій для підвищення стійкості студентів до стресових ситуацій.

Мета дослідження полягала в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні особливостей взаємозв'язку психічного здоров'я та адаптивних копінг-стратегій у студентів-старшокурсників.

У відповідності до окресленої мети об'єктом дослідження було визначено психічне здоров'я та адаптивні копінг-стратегії, як важливі складові процесу психологічної адаптації студентів-старшокурсників до навчальної діяльності та життєвих викликів. Предметом дослідження виступили особливості взаємозв'язку між психічним здоров'ям та адаптивними копінг-стратегіями (зокрема, конфронтаційний копінг, позитивна переоцінка) у студентів-старшокурсників.

Виходячи із заявленої мети, об'єкта та предмета дослідження концептуальна гіпотеза мала наступну інтерпретацію: рівень психічного здоров'я студентів-старшокурсників, включаючи гедонічне, соціальне та психологічне благополуччя, залежить від використання активних та адаптивних копінг-стратегій, що сприяють ефективній адаптації та емоційній стійкості.

Матеріали та методи. У дослідженні взяли участь 70 респондентів віком від 18 до 22 років. Серед них 51,4% становили дівчати, а 48,6% – юнаки. Половину вибірки (35 осіб, 50%) склали респонденти психологічного професійного спрямування. Інша половина (35 осіб, 50%) студенти різних професійних напрямків (22,9% – технічні науки, 11,4% – економіка та бізнес, 7,1% – медицина, 4,3% – гуманітарні науки та 4,3% – правознавство, юриспруденція та мистецтво. Для дослідження нами було використано опитувальник Копінг-тест Лазаруса та шкалу Стабільності психічного здоров'я (К.Кіз, адаптація Носенко, Четверик-Бурчак).

Результати та обговорення. Аналіз отриманих даних показав, що такі компонентні психічного здоров'я як: гедонічне, соціальне та психологічне благополуччя мають прями статистично значущі зв'язки з копінг стратегіями (табл. 1).

Таблиця 1

Встановлення зв'язків між показниками психічного здоров'я та копінг-стратегіями

Показники	Гедонічне благополуччя	Соціальне благополуччя	Психологічне благополуччя
	Коефіцієнт кореляції	Коефіцієнт кореляції	Коефіцієнт кореляції
Конфронтаційний копінг	0,276*	0,295*	0,198
Дистанціювання	-0,016	-0,034	-0,012
Самоконтроль	0,026	-0,091	0,058
Пошук соц. підтримки	0,066	0,098	0,049
Прийняття відповідальності	0,074	0,107	0,029
Втеча-уникнення	0,075	0,166	0,001
Планування вирішення проблем	0,168	0,125	0,152
Позитивна переоцінка	0,326**	0,247*	0,318**

Примітка: * – зв'язки на рівні значущості $p=0,05$; ** – зв'язки на рівні значущості $p=0,01$

Із таблиці ми бачимо, що найчастіше, студенти-старшокурсники використовують конфронтаційний копінг та позитивну переоцінку. Це підтверджує, що стратегічне мислення та активний підхід до подолання труднощів є важливими чинниками підтримки стабільного психічного здоров'я.

На основі проведеного дослідження можемо зробити висновок, що взаємозв'язок між психічним здоров'ям та адаптивними копінг-стратегіями у студентів-старшокурсників є дійсно значущим. Концептуальна гіпотеза підтвердилася: рівень гедонічного, соціального та психологічного благополуччя тісно пов'язаний із використанням активних та адаптивних копінг-стратегій, таких як конфронтаційний копінг та позитивна переоцінка.

Отримані результати показують, що ці стратегії допомагають студентам краще регулювати свої емоції, вирішувати складні ситуації та зберігати стабільне психічне здоров'я. Студенти, які активно використовують конфронтаційний копінг і позитивну переоцінку, виявляють більшу емоційну стійкість і краще пристосовуються до викликів, що виникають як у навчанні, так і в повсякденному житті.

Такі результати мають практичну цінність, адже вони можуть стати основою для створення профілактичних програм, спрямованих на розвиток адаптивних копінг-стратегій у студентів. Такі програми сприятимуть підвищенню емоційної стійкості, що є важливим для професійного становлення та успішної соціальної адаптації молоді.

Список використаних джерел:

1. Lazarus R.S. From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*. 1993. № 44. P. 1–21.
2. Корнієнко І.О. Теоретичні концепції дослідження феномену копінг-поведінки. *Актуальні проблеми розвитку особистості у сучасному світі*/ за ред. Щербан Т. Д. Київ: ООО «Інтерсервіс», 2015. С. 30–54.
3. Соломка Е.Т., Хома Т.В., Хлопек А.Б. Опанувальна поведінка особистості у психологічних дослідженнях та деякі методи управління стресом. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2021. № 2. С. 23–27.
4. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. Психологія здоров'я людини/за ред. І.В. Толкунової. Київ, 2018. 156 с.
5. Рева О.М. Оцінка якості життя як показник стану здоров'я студентської молоді. *Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія*/ за ред. Максименка С.Д. Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агенство». Т. 10. Вип. 7, 2008. С. 87-92.
6. Karamushka L.M., Snigur, Yu.S. *The psychology of educational organization heads' choice of coping strategies*: monograph. / G. S. Kostyuk. Institute of Psychology of the NAES of Ukraine, 2024. P. 188.