

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІД ЧАС ПАДНЕМІЇ COVID-19

М. Г. Боротюк

Волинський національний університет імені Лесі Українки,

mariaborotiuk1409@gmail.com

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, Н.С. Коструба

Економічні та політичні умови, пандемія, що своїми масштабами вразила весь світ без винятку, безперечно додають популярності питанню благополуччя особистості. Термін «благополуччя» походить від давньослов'янського словоскладання слів, а саме «блага» – «гарна», «добра» та «полука» – «випадок, доля». У світовій психології це поняття вживається у зв'язку з соціальними, економічними, фізичними, та психологічними факторами. Інакше кажучи, сукупність вище згаданих факторів і утворюють особистісне благополуччя людини [3].

З точки зору А. В. Вороніної, психологічне благополуччя формується в процесі діяльності у вигляді внутрішніх інтенцій людини (несвідомих і свідомих ресурсних установок) – життєздатності, саморозвитку і самовираження, самореалізації – і може бути розглянуто на чотирьох відносно автономних рівнях – психосоматичного здоров'я, соціальної адаптованості, психічного та психологічного здоров'я [4].

Варто наголосити, що поняття «психологічне благополуччя» ввів у науковий обіг Н. Бредберн [5]. Психологічне благополуччя – це комплекс факторів, що забезпечують задоволеність своїм життям, в основі якого, лежить фізичне здоров'я, позитивна життєва енергія, цілеспрямованість, реалізація життєвих планів, сприятливе навколишнє середовище. Є багато різних класифікацій, підходів до визначення критеріїв психологічного благополуччя особистості.

Базуючись на поглядах Н. Літвінової можна виділити певні критерії психологічного благополуччя. Насамперед це є: щастя, задоволеність якістю життя, самореалізація, здоров'я, самоактуалізація, емоційна стійкість або ж

емоційний комфорт. В свою чергу, Т. Тейлор, в розробленій ним теорії нейтрального підходу, говорить нам про так звані маркери особистості. Ці маркери автор поєднує з основними теоріями, що спрямовані на вивчення благополуччя особистості. Загалом, на думку, Тейлора є 5 загальних теорій благополуччя: 1) гедонізм (благополуччя вивчається як щастя або нещастя, чи задоволення і незадоволення); 2) теорія задоволення бажань (благополуччя виступає чинником, за допомогою якого задовольняються бажання чи певні потреби); 3) теорія життєвого задоволення (благополуччя розглядається в позитивному відношенні до життя, де присутня самостійність та вірогідність); 4) теорія об'єктивного підходу (благополуччя містить у собі конкретні блага, такі як, стан здоров'я, винагорода, прибуток та інші); 5) неоаристотелівські підходи (благополуччя є тим розвитком, удосконаленням та реалізацією всіх можливостей індивіда) [4].

Соціальна дистанція та обмеження на пересування – це нові і незвичні для всіх умови життєдіяльності. Люди змушені змінювати свої буденні звички, а коли відпрацьовані схеми поведінки перестають працювати – це призводить до психологічних наслідків (неблагополуччя). Великий психологічний тиск чинить те, що деякі люди втратили роботу, у когось знизився дохід і деяких перевели на віддалену роботу – це все незвичні умови.

Covid-19 впливає на психологічне здоров'я всього населення Землі. Кожен з нас відчуває страх за власне життя, почуття відчуження від того, що його можуть інфікувати і він може бути переносником вірусу. А деякі люди реагують на цю ситуацію неприйняттям і запереченням, тобто починають уникати проблем, вважають що з ними все в порядку, що вони нікого не можуть заразити. Навіть якщо людина не хворіє, то вона відчуває психологічний тиск. Перш за все, це безперервний потік інформації, де головною темою є коронавірус та його страшні наслідки. Також багато людей опинилися вдома з дітьми, що для них теж може бути стресово, тому що діти знаходяться на віддаленому навчанні і велике навантаження лягає на батьків.

Психологи цього року активно працюють із зверненнями, пов'язаними із посттравматичним стресовим розладом.

Отже, мета нашого дослідження – емпірично дослідити особливості психологічного благополуччя під час пандемії Covid-19 за віковими і статевими характеристиками.

Для реалізації мети ми провели онлайн опитування під час першої хвилі поширення Covid-19 у березні-квітні 2020 року. Учасниками стали 323 добровольці, з них 260 жінок і 63 чоловіків, віком від 18 до 59 років. Анкета складалася із 20 запитань, у цій статті ми аналізуємо результати трьох з них: «Чи виникала у Вас потреба, за період карантину, у психологічній допомозі?»; «Чи отримуєте Ви задоволення від життя, перебуваючи на карантині?»; «Оцініть наскільки безпечно Ви почуваетесь на даний момент?». Для більш детального представлення отриманих результатів ми використали методи статистичної обробки даних, а саме для виявлення статевих відмінностей ми використали Т-критерій Стьюдента, а для порівняння вікових відмінностей Н-критерій Крускала - Уоллеса.

Результати дослідження дали можливість виявити, що 22,6% осіб за період карантину потребували психологічної допомоги. Це пов'язано насамперед з незвичними умовами, а саме соціальною дистанцією та обмеженим пересуванням, та страхом за власне життя та життя близьких та друзів. Проте слід відзначити, що за час першої хвилі Covid-19, задоволення від життя отримували 58,5% опитуваних. Аргументувати це можна тим, що зменшилися особистісні емоційні кордони між членами родини, також перебуваючи наодинці, є час пізнати себе та зайнятися саморозвитком. У даний момент часу безпечно себе відчуває 51,6% респондентів, 37,2% – помірно, тобто вони не можуть визначитися, і лише 11,2% опитаних відповіли так, що вони відчувають небезпеку.

Здійснений емпіричний аналіз відмінностей за статевою ознакою з використанням Т-критерія Стьюдента дозволив виявити статистично значимі результати ($p < 0,05$). Результати продемонстровано у таблиці 1.

Таблиця 1

Відмінності у психологічному благополуччі чоловіків і жінок в період Covid-19

Показники	Жінки		Чоловіки		t
	Середнє значення	Стандартне відхилення	Середнє значення	Стандартне відхилення	
Чи виникала у Вас потреба, за період карантину, у психологічній допомозі?	0,25	0,03	0,14	0,04	2,06*
Чи отримуєте Ви задоволення від життя, перебуваючи на карантині?	0,59	0,03	0,57	0,06	0,24
Оцініть наскільки безпечно Ви почуваетесь на даний момент?	3,55	0,06	3,75	0,14	-1,33

Примітка: *= $p < 0,05$.

Було отримано статистично значимі відмінності між чоловіками і жінками за показником потреби у психологічній допомозі в період пандемії ($t=2,06$; $p>0,05$). Тобто, жінки частіше визнають потребу у психологічній допомозі, ніж чоловіки. За іншими показниками статистичних відмінностей виявлено не було.

Для виявлення статистично значимих відмінностей у показниках психологічного благополуччя під час пандемії на різних вікових періодах ми вирахували Н-критерій Крускала-Уоллеса. Отримані результати дають змогу стверджувати про існування статистично значимих відмінностей між групами ($p<0,05$), що відображені у Таблиці 2.

Таблиця 2

Відмінності у психологічному благополуччі в період Covid-19 на різних вікових періодах

№	Показник	Вікова група	Кількість, N	Середнє рангів, R
1	Чи виникала у Вас потреба, за період карантину, у психологічній допомозі? ($N=1,39$; $p>0,05$)	17-24 р.	180	161,79
		25-40 р.	85	166,80
		41-55 р.	42	151,92
		56 і більше років	16	165,38
2	Чи отримуєте Ви задоволення від життя, перебуваючи на карантині? ($N=2,94$; $p>0,05$)	17-24 р.	180	156,33
		25-40 р.	85	173,90
		41-55 р.	42	159,79
		56 і більше років	16	168,44
3	Оцініть наскільки безпечно Ви почуваетесь на даний момент? ($N=13,60$; $p<0,01$)	17-24 р.	180	178,16
		25-40 р.	85	143,61
		41-55 р.	42	138,75
		56 і більше років	16	139,00

Статистично значимі відмінності між віковими групами виявлені у почуттях безпеки ($H=13,60$; $p<0,01$). Так, середні ранги демонструють, що найбільш безпечно у період пандемії себе почувають опитувані у віковій групі 17-24 років ($R=178,16$; $p<0,01$). Інші вікові групи мають значно нижчий рівень почуття безпеки. Постійне відчуття небезпеки більшою мірою відчувають опитані віком 41-55 років ($R=138,75$; $p<0,01$) та 56 і більше років ($R=139,00$; $p<0,01$). Тобто, молодші вікові групи менше переживають через можливість захворіти на Covid-19. Із збільшенням прожитих років значно зростає відчуття небезпеки про своє здоров'я та здоров'я рідних. За іншими показниками психологічного благополуччя в період Covid-19 на різних вікових періодах статистично значимих відмінностей виявлено не було.

Отже, здійснене емпіричне дослідження особливостей психологічного благополуччя індивіда під час першої хвилі Covid-19, дозволило виявити декілька вікових і статевих особливостей благополуччя. Так, жінки частіше звертаються і визнають потребу у допомозі під час пандемії, ніж чоловіки. Результати опитуваних, за своїми віковими рамками, за категорією задоволеності життям під час карантину, виявилися практично однакові.

Безпечно, не звертаючи увагу на обмеження під час пандемії, почувають себе громадяни віком від 17 до 24 років, що безперечно пов'язано з меншим ризиком захворіти на Covid-19. В свою чергу, старші за віком респонденти відчувають небезпеку, перш за все пов'язану із власним здоров'ям та здоров'ям своїх рідних та близьких.

Тому, підсумовуючи все вище сказане, можна сказати, для того, щоб досягти особистісного благополуччя потрібно: по-перше, спілкуватися з людьми, так як Covid-19 вніс свої корективи, ми повинні комунікувати з іншими, адже в XXI столітті в нас є новітні технології, що можуть нам це забезпечити без будь-яких проблем; по-друге, ми маємо дбати про свій емоційний стан, багато хто весь свій карантин проводить з сім'єю, як наслідок може виникати багато суперечок, тож варто раціонально мислити та пам'ятати, що все можна вирішити за допомогою компромісу.

Література:

1. Батурич Н. А., Башкатов С. А., Гафарова Н. В. Теоретическая модель личностного благополучия. *Вестник ЮУрГУ*, 2013. Т. 6. №4. С. 4-14.
2. Воронина А. В. Проблема психического здоровья и благополучия человека : обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа. *Сибирский психологический журнал*. 2005. № 21. С. 142-147
3. Бочарова Е. Взаимосвязь субъективного благополучия и социальной активности личности: кросс-культурный аспект. *Социальная психология и общество*. 2012. № 4. С. 53–63.
4. Волинець Н. Структурні, рівнені та типологічні моделі психологічного благополуччя особистості. *Збірник наукових праць Національного академії Державної прикордонної служби України Серія: психологічні науки*. Хмельницький: Видавництво НАДСПУ, 2017. №3(8). С. 28-31
5. Bradburn N. M. *The Structure of Psychological Well-being*. Chicago : Aldine, 1969. 187 p.