

ОСОБЛИВОСТІ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ

І. А. Мунасіпова-Мотяш

кандидат біологічних наук, доцент кафедри загальної,

вікової та соціальної психології імені М.А. Скока

Національний університет “Чернігівський колегіум” імені Т. Г. Шевченка

Дослідження проблеми суб'єктивного благополуччя розпочалось у минулому столітті із праць К. Ріфф, Н. Бредберна, Е. Дінера і у подальшому отримало широке розповсюдження у зв'язку з розвитком позитивної психології М. Селігмана, К. Патерсона та ін. Позитивна психологія прагне пролити світло на умови та процеси, які сприяють оптимальному функціонуванню людей та організацій. Центральним конструктом, що розглядається в контексті позитивної психології, є концепція суб'єктивного благополуччя. За словами М. Селігмана (2011), суб'єктивне благополуччя є багатовимірною конструкцією і складається з позитивних емоцій, позитивних стосунків, сенсу та досягнень [2]. Е. Дінер у своїх роботах визначає наступні компоненти суб'єктивного благополуччя: задоволення, приємні емоції і неприємні емоції [4]. Спираючись на відомі дослідження в області суб'єктивного благополуччя і щастя, виділяють такі психологічні ознаки суб'єктивного благополуччя особистості: суб'єктивність: це означає, що суб'єктивне благополуччя існує усередині індивідуального досвіду; позитивність виміру: суб'єктивне благополуччя — ця не просто відсутність негативних чинників, що характерно для більшості визначень психічного здоров'я; потрібна наявність певних позитивних показників; глобальність виміру: суб'єктивне благополуччя зазвичай включає глобальну оцінку усіх аспектів життя особистості в період від декількох тижнів до десятків років [1]. Відчуття суб'єктивного благополуччя не завжди співпадає з об'єктивним благополуччям особистості, яке оцінюється за соціальними критеріями особистісних досягнень, структури і спрямованості

особистості, поведінки і діяльності, а також тим, що внесено конкретною людиною, суспільством, групою [3].

Пандемія COVID-19 безперечно впливає на психічне здоров'я та благополуччя населення планети. Поширеність страху, невпевненості мають прямий і негативний вплив на психічне здоров'я населення. В умовах сучасності важливим є вивчення впливу ситуації пандемії на освітній процес. Під час цієї пандемії студенти стикаються з унікальними проблемами. Їх академічні траєкторії, перспективи роботи та професійна підготовка проводяться під час розгортання кризи громадського здоров'я та економіки. Отже, дослідження особливостей показників суб'єктивного благополуччя студентської молоді в умовах пандемії COVID-19 набуває особливої актуальності.

Для проведення емпіричного дослідження були залучені студенти Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Всього у дослідженні взяло участь 100 осіб (50 студентів психолого-педагогічного та 50 – природничо-математичного факультетів). Для дослідження суб'єктивного благополуччя було використано методику «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптований україномовний варіант опитувальника) та тест Індекс життєвого задоволення (Н. Паніної) У зв'язку з епідеміологічною ситуацією в країні дослідження проводилось on-line в Google-формі.

Результати дослідження індексу життєвої задоволеності свідчать про те, що для опитаних характерний переважно низький рівень задоволеності життям (середнє значення $19,34 \pm 5,32$), що свідчить про відносно високий рівень емоційної напруженості, низьку емоційну стійкість, підвищений рівень тривожності, відносно низький рівень задоволеності ситуацією і своєю роллю в ній. Такі результати можуть бути пов'язані з нестабільною ситуацією в країні та в світі загалом в умовах пандемії. В ході дослідження, домінуючими виявилися показники послідовності в досягненні цілей (середнє значення $4,30 \pm 1,34$), що характеризуються рішучістю, стійкістю, направленістю на досягання цілей.

Відносно середній рівень має показник загального фону настрою (середнє значення $4,22 \pm 1,13$), що свідчить про те, що студенти в цілому позитивно відносяться до життя, та приймають його зі всіма позитивними та негативними аспектами. Показник позитивної оцінки себе (середнє значення $4,06 \pm 1,22$) свідчить про те, що більшість студентів адекватно оцінюють свої зовнішні та внутрішні якості, приймають свої позитивні та негативні якості. У свою чергу значення показника інтересу до життя (середнє значення $4,10 \pm 1,22$) свідчить про відносно середній ступінь ентузіазму та захопленого ставлення до звичайного повсякденного життя. Найменш вираженою виявився показник узгодженості між поставленими і досягнутими цілями (середнє значення $2,66 \pm 1,12$), що відображає невпевненість студентів у здатності досягти ті цілі, які вважають для себе важливими. Такі дані можуть бути пов'язані з подіями які відбуваються в суспільстві, в першу чергу з епідеміологічною, політичною та економічною ситуаціями, які впливають на впевненість у майбутньому та на можливість досягнення поставлених задач. В ході порівняльного аналізу отриманих результатів за методикою «Індекс життєвої задоволеності» достовірних відмінностей між показниками студентів різних спеціальностей виявлено не було.

Аналізуючи результати дослідження показників суб'єктивного благополуччя за методикою К. Ріфф, було виявлено, що для більшості опитаних характерним є переважно низький рівень суб'єктивного благополуччя. Найбільш вираженою виявилася показники позитивних відносин (середнє значення $45,48 \pm 6,59$), що вказує на задовільні, довірчі відносини респондентів з оточуючими; здатність піклуватися про благополуччя інших та співпереживати. На другому місці знаходяться показники сфери життєвих цілей (середнє значення $42,82 \pm 5,45$), тобто студенти в цілому задоволені тими життєвими цілями, які вони перед собою ставлять, мають мету в житті і почуття спрямованості; вважають, що минуле і справжнє життя мають сенс; дотримуються переконань, які є джерелами мети в житті; мають наміри та цілі на життя. У свою чергу, на третьому місці за ступенем вираженості

знаходиться особистісний ріст (середнє значення $39,62 \pm 6,73$), що свідчить про те, що для більшості студентів характерним є відчуття безперервного саморозвитку, відстежування власного особистісного зростання і відчуття самоудосконалення з перебігом часу, реалізація свого потенціалу.

Четверту рангову позицію займає показник автономності (середнє значення $38,68 \pm 6,61$), що характеризує середню здатність респондентів до самостійності та незалежності, протистояння спробам суспільства змусити думати і діяти певним чином; самостійного регулювання власної поведінки; оцінки себе відповідно до особистих критеріїв. Показник самоприйняття займає п'яту рангову позицію (середнє значення $37,84 \pm 8,50$), що характеризує достатній рівень позитивного ставлення опитаних до себе, прийняття та оцінки свого минулого. Найменш вираженим виявився показник управління середовищем (середнє значення $31,30 \pm 3,10$), тобто студенти в умовах пандемії відчувають неможливість зарадити або поліпшити умови свого життя, відчувають безсилля в управлінні навколишнім світом. Порівнюючи отримані результати суб'єктивного благополуччя студентів різних спеціальностей, було виявлено статистично достовірні відмінності у показниках самоприйняття, а саме: у студентів психолого-педагогічного факультету ($41,52 \pm 8,32$) воно вище ніж у студентів природничо-математичного ($34,16 \pm 7,08$), це свідчить про те, що вони, в силу своїх професійних особливостей, краще знають і приймають різні свої сторони, включаючи хороші і погані якості, позитивно оцінюють своє минуле. За іншими показниками статистично достовірних відмінностей не виявлено.

З отриманих результатів видно, що для студентів психолого-педагогічного та природничо-математичного факультетів характерним є наявність близьких, приємних, довірчих відносин з оточуючими, студенти характеризуються як відносно самостійні і незалежні, здатні протистояти спробам суспільства змусити думати і діяти певним чином. Свою поведінку регулюють самостійно, оцінюють себе відповідно до особистих критеріїв. В цілому, до себе студенти ставляться досить позитивно, знають, чи, принаймні, прагнуть знати і розуміти себе та свої особистісні якості, індивідуальні особливості, як хороші, так і

погані. Попри яскраво виражену сферу життєвих цілей, яка характеризує задоволення студентами тими життєвими цілями, які вони перед собою ставлять, але існують певні перешкоди у їх досяганні, неможливість контролювати зовнішню діяльність. Це може бути пов'язано з наявними проблемами які існують в суспільстві: політична ситуація, стан економіки, система охорони здоров'я та ін., що викликає невпевненість в майбутньому та сумніви в реалізації поставлених цілей за таких умов. Перспективою подальших досліджень є динаміка змін показників суб'єктивного благополуччя студентської молоді в умовах пандемії COVID-19.

Література:

1. Курова А. В. Деякі аспекти суб'єктивного благополуччя особистості. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологічні науки*. Одеса, 2014. Т. 19. Вип. 1 (31). С. 174-179.
2. Селігман М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия. М.: Манн Иванов и Фербер, 2013. 440 с.
3. Шамионов Р.М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы. Саратов: Изд-во Саратовского ун-та, 2008. 296 с.
4. Diener E. New findings and future directions for subjective well-being research. *Am Psychol*. 2012 Nov; 67(8): 590-7. doi: 10.1037/a0029541. PMID: 23163434.