

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ У КОВІДНОМУ І ВОЄННОМУ КОНТЕКСТАХ

Савелюк Наталія

Тернопільський національний педагогічний університет

імені Володимира Гнатюка,

м. Тернопіль, Україна

nsavelyuk@ukr.net

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5246-9677>

Мета. Опис результатів теоретичного аналізу та порівняльного емпіричного дослідження переживання українською студентською молоддю психологічного благополуччя в умовах ковідної пандемії та в ситуації воєнного стану.

Методи. Емпіричний: питальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, в Україні перекладений та адаптований С. Карскановою. Математично-статистичні: обрахування загальних середніх показників, статистичний критерій однорідності Колмогорова-Смірнова, факторний аналіз методом головних компонент. Порівнювалися дві підгрупи студентів, досліджені: перша – у лютому та березні 2021 року, друга – у березні та квітні 2022 року.

Результати. Згідно з порівняльним аналізом даних двох емпіричних зрізів, проведених на різних вибірках студентської молоді в розпал «епохи ковіду» та на початку війни в Україні, виявлено окремі статистично значущі зміни – як позитивні, так і негативні – в переживанні психологічного благополуччя респондентами. Узагальнено визначено, що позитивні трансформації відповідних переживань найбільшою мірою стосуються «Автономії», а негативні – «Управління середовищем».

Також встановлено, що в ситуації війни досліджена українська молодь продемонструвала істотно вищу когнітивну складність при осмисленні власного психологічного стану, порівняно з умовами ковідної пандемії, оскільки за результатами факторного аналізу в другій субвибірці виокремлено 22 факторні структури супроти 11 у першій. При цьому як яскраво домінуючу категоріально-сміслову структуру переживання психологічного благополуччя студентами першої підгрупи виокремлено біполярний фактор «Мої життєві плани та їх реалізація як особиста гордість / Відсутність уміння планувати життя як джерело моїх особистих розчарувань»; другої – теж біполярний, але

менш вагомий фактор «Осміслене та приємне самовдосконалення в соціумі / Заздрісна і безглузда самотність».

Висновки. Назагал встановлено, що, незважаючи на статистично значущі відмінності між оцінками окремих пунктів за «Шкалою» К. Ріфф, ієрархії основних факторів психологічного благополуччя, визначені в обох випадках за усередненими показниками міри переживання студентською молоддю, істотно не відрізняються. А саме: найбільш вираженим і в умовах ковідної пандемії, і в ситуації війни ресурсом залишається «Особистісне зростання».

Ключові слова: психологічне благополуччя, студенти, ковідна пандемія, воєнний стан, особистісне зростання.

Nataliya Savelyuk. Psychological well-being of student youth: a comparative analysis in the covid and war contexts.

Purpose. Description of the results of theoretical analysis and comparative empirical study of the experience of Ukrainian student youth of psychological well-being in the conditions of a covid pandemic and in a situation of martial law.

Methods. Empirical: K. Riff's questionnaire «Scale of psychological well-being», in Ukraine translated and adapted by S. Karskanova. Mathematical and statistical: calculation of general averages, statistical criterion of Kolmogorov-Smirnov homogeneity, factor analysis by the method of principal components. Two subgroups of students were compared: the first – in February and March 2021, the second – in March and April 2022.

Results. According to the comparative analysis of data from two empirical sections conducted in different samples of student youth in the midst of the «covid era» and at the beginning of the war in Ukraine, some statistically significant changes - both positive and negative - in the experience of psychological well-being. In general, it is determined that the positive transformations of the respective experiences are mostly related to «Autonomy», and the negative – to «Environmental Mastery». It was also found that in the war situation the studied Ukrainian youth showed significantly higher cognitive difficulty in understanding their own psychological state, compared to the conditions of the covid pandemic, as the results of factor analysis in the second subselection identified 22 factor structures against 11 in the first. The bipolar factor «My life plans and their implementation as personal pride / Lack of ability to plan life as a source of my personal frustrations» was singled out as a clearly dominant categorical-semantic structure of experiencing psychological well-being by students of the first subgroup; the second is also a bipolar, but less important factor «Meaningful and pleasant self-improvement in society / Envious and senseless loneliness».

Conclusions. In general, it was found that, despite the statistically significant differences between the assessments of individual items on the Riff's «Scale», the hierarchy of major factors of psychological well-being, determined in both cases on average indicators of experience of student youth, do not differ significantly. Namely: «Personal growth» remains the most pronounced resource both in the conditions of a coveted pandemic and in a situation of war.

Key words: psychological well-being, students, covenant pandemic, martial law, personal growth.

Вступ. Настання так званої «ковідної епохи», а згодом оголошення і воєнного стану ще з гострішою актуальністю поставили питання збереження, підтримки, а в міру потреб відновлення психічного та психологічного здоров'я населення України. В низці понять, асоційованих зі здоров'ям особистості назагал, особливе місце посідає «психологічне благополуччя». Адже психологічне благополуччя, як і, наприклад, матеріальний добробут, обумовлюється не лише зовнішніми, об'єктивними чинниками суспільного буття, а і внутрішніми, суб'єктивними та суб'єктивними факторами. Тому наукове вивчення відповідного феномену є важливим кроком на шляху до подальшої обґрунтованої підтримки цілісного добробуту українських громадян у непростих суспільно-історичних, економічних і психологічних умовах.

Зауважуємо, що активні наукові дослідження психологічного благополуччя розпочалися, насамперед, у США у другій половині ХХ століття. Традиційно для західної науки, теоретичні положення у своїй розробці чітко співставлялися з даними емпіричних розвідок. Так, Ф. Брайант і Дж. Верофф на двох етапах емпіричного дослідження (у 1952 і у 1976 роках) зібрали репрезентативний масив кількісних показників самооцінювання відповідних переживань, які описували представники дорослого населення США. За результатами факторного аналізу в обох хронологічно розділених констатувальних зрізах виокремлено три основні виміри психологічного благополуччя: «щастя», «відсутність напруження» та «особистісна адекватність» (Bryant, Veroff, 1982).

В цілому психологічне благополуччя у зазначений період досліджень переважно розглядалося як співвідношення «позитивних і негативних афектів». Щоправда, таку загальну дефініцію науковці вже тоді намагалися дещо диференціювати. Так, у 1978 році на вибірці британських респондентів П. Ворр емпірично виокремив та описав наступні три аспекти психологічного благополуччя: 1) фінансова і сімейна тривога, 2) тривога за здоров'я, 3) оцінка актуального життя в цілому. За його ж власним висловлюванням, він обґрунтовує дослідження повсякденного життя як «нормальної психології» (Warr, 1978).

Згодом ставало дедалі очевиднішим, що психологічне благополуччя не є простим балансом позитивних і негативних афектів, як і не є синонімом поширеного поняття «щастя». Зокрема, Р. Бар-Он, розвиваючи відповідну тему в своїй роботі на здобуття наукового ступеня доктора філософії, наголосив, що конструкт психологічного благополуччя є надто еклектичним у теоретичному та операціональному відношеннях. За результатами власного системного дослідження, у 1988 році вчений оприлюднив та обґрунтував наступні фактори психологічного благополуччя: «Самоповага», «Міжособистісні стосунки», «Автономія», «Вирішування проблем», «Асертивність», «Випробовування реальністю», «Стресостійкість», «Самоактуалізація» і «Щастя» (Bar-On, 1988).

Відтоді розвивалися й описувалися різні теорії психологічного благополуччя. Серед них найвідомішою та найпопулярнішою, принаймні для українських фахівців, стала розроблена у 1990-х роках К. Ріфф зі співробітниками шестифакторна модель психологічного благополуччя. Вона охоплює наступні виміри: «Автономія», «Управління навколишнім середовищем», «Особистісне зростання», «Позитивні стосунки з іншими», «Ціль у житті» та «Самоприйняття». Зазначена група дослідників емпірично довела, що саме їх модель є найбільш адекватною серед усіх теорій здоров'я та добробуту; порівняно, насамперед, з одноаспектними індикаторами благополуччя – такими, як «позитивний та негативний афекти» або «задоволеність життям» тощо (Ryff, Keyes, 1995).

К. Ріфф і Б. Сінгер зазначають, що розроблена шестифакторна теорія психологічного благополуччя – це «модель позитивного особистісного функціонування», яка обґрунтовується різними сферами науки та філософії. Вона опирається на вивчення як окремих життєвих подій, так і тривалого людського досвіду. Модель узагальнює життєві історії і психологічно вразливих, і психологічно стійких осіб, тобто, за словами своїх творців, вона розроблена на «перехресті вимірів депресії та благополуччя» (Ryff, Singer, 1996).

Важливо наголосити, що сконструйована на вибірці представників «західного світу» модель психологічного благополуччя була успішно апробована і на різних респондентах зі «східного світу». Наприклад, у Китаї Ч. Шеунг-Так та А. Чан за допомогою методики К. Ріфф виміряли психологічне благополуччя

на вибірці дорослого населення Гонконгу. В цілому отримані емпіричні результати підтвердили слушність саме шестифакторної його моделі (Sheung-Tak, Chan, 2005).

Зауважуємо, що в наш час дослідження психологічного благополуччя тривають і продовжують розроблятися нові його моделі, в тому числі емпірично підкріплені та кроснаціонально апробовані. Так, на основі поліфакторного аналізу, здійсненого на базі даних із 21 країни, К. Руггері, Е. Гарсія-Гарзон, А. Магуір, С. Метз, Ф. Хупперт констатують, що благополуччя у психологічному сенсі є масштабнішим поняттям, ніж «щастя і задоволеність життям». Крім того, в економічному відношенні воно не дорівнює об'єктивним показникам ВВП. У своєму дослідженні вчені розглядають такі виміри психологічного благополуччя: «компетентність», «емоційну стабільність», «задоволеність», «сенс», «оптимізм», «позитивні емоції», «позитивні стосунки», «стійкість», «самоповагу» і «вітальність» (Ruggeru, Garcia-Garzon, Maguire, Matz, Hupert, 2020).

А проте, поряд із визнанням наукової обґрунтованості поліфакторних підходів, навіть і в сучасних дослідженнях психологічного благополуччя продовжують виокремлюватися два класичні теоретико-методологічні ракурси. Перший із них – гедоністичний, який зосереджується на щасті, що, своєю чергою, глобально визначається як присутність позитивного афекту та відсутність негативного афекту. Інший – евдемонічний, який акцентує на тому, що необхідно жити повним і глибоким життям. На ці дві класичні традиції у своїх аналітичних дослідженнях опираються, зокрема, високоцитовані вчені Е. Десі та Р. Райан (Deci, Ryan, 2008).

Саме такий підхід, ще раз зауважуємо, залишається одним із основних у сучасній світовій психології. Так, у «Психологічному словнику Американської психологічної асоціації» благополуччя визначається як «стан щастя і задоволеності з низьким рівнем переживання дистресу, загальним хорошим фізичним та психічним здоров'ям, світоглядом, або хороша якість життя назагал» (Well-being, 2022).

Українська дослідниця О. Гринів, намагаючись синтезувати різні групи підходів, запропоновані зарубіжними вченими (гедоністичні та евдемоністичні теорії, концепцію позитивного

особистісного функціонування та інші), пропонує власну модель психологічного благополуччя. У ній чотири теоретично виокремлені авторкою групи підходів формують умовну систему координат із двома основними вимірами: 1) вісь ОХ – з діаметрально протилежними параметрами «збереження рівноваги» («спокій», «гармонія») та «розвиток» («рух», «реалізація»); 2) вісь ОУ – з полюсами «суб'єктивні переживання особистості» («задоволення» / «незадоволення власним життям») та «об'єктивні досягнення» («життєвий успіх», матеріалізований у доступній для сприйняття іншими формі). В рамках такої моделі вчена пропонує розглядати психологічне благополуччя як відносно стійке й цілісне суб'єктивне переживання, основою для якого є рефлексивна позиція особистості та глибокий аналіз нею власного життєвого шляху (Гринів, 2014).

В цілому, українській психологічній науці притаманний аналіз психологічного благополуччя в більш загальному теоретико-методологічному річизі концепцій життєдіяльності, життєтворення, життєтворчості. Зокрема, Т. Титаренко психологічне благополуччя розуміє як переживання здатності відповідально змінювати та щоденно творити власне життя, набувати досвід у сферах непередбачуваного та неочікуваного. Інакше кажучи, дослідниця асоціює відповідні переживання зі «смаком до творення нового», «апробаціями незнайомого», готовністю «імпровізувати з власним життям», але з одночасним уникненням ймовірних деструктивних наслідків (Титаренко, 2018).

Л. Сердюк, вивчаючи взаємозв'язок психологічного благополуччя та особистісної самодетермінації, виокремлює наступні спільні компоненти в їх структурі: цілі, цінності та смисли, усвідомленість життєвого шляху, перспективу майбутнього, мотивацію саморозвитку та самореалізації, самоефективність, самоствавлення та автономію особистості, розуміння свого потенціалу та віру в свої можливості, здатність свідомого контролю, оцінки своїх досягнень і перспектив, включеність у соціальне життя (Сердюк, 2019).

Крім акцентів на індивідуальній життєтворчості та самодетермінації, сучасна українська наука характеризується також слушним наголосом на соціально-психологічних засадах функціонування особистості та її переживань. Так, за даними Л. Джаббарової, психологічне благополуччя прямо найтісніше корелює

як із загальним рівнем позитивної громадянської ідентичності, так і з окремими її параметрами: мірою ідентифікації зі своєю етнічною групою, задоволеності національною належністю й ін. (Джаббарова, 2016).

Найбільш новітні ракурси дослідження проблеми психологічного благополуччя в Україні – це життя в умовах оголошених спочатку пандемії, а згодом і війни. Для прикладу, за результатами емпіричного дослідження співгромадян в «епоху ковіду» Г. Юрчинська та К. Грузинова поділили всю вибірку на три підгрупи: 1) особи, для котрих карантин став негативним чинником впливу на якість життя (погіршення фінансового стану, обмеження спілкування та ін.); 2) особи, котрі відзначили позитивний вплив карантину на своє життя; 3) особи, на життя котрих карантинні обмеження майже не вплинули. Вчені констатували, що показники емоційного та екзистенційно-діяльнісного благополуччя найвищими є саме у представників другої підгрупи. Натомість управління оточенням і самоприйняття, а також переконання у справедливості світу, що теж виступають складовими психологічного благополуччя, найвищими виявилися у респондентів із третьої підгрупи (Юрчинська, Грузинова, 2020).

В цілому, проаналізувавши низку класичних і новітніх, зарубіжних та українських праць, присвячених проблемі психологічного благополуччя, можемо прогнозувати, що дуже непрості сучасні умови з усією своєю малопрогнозованістю створюють не лише ризики, а й певні стимули для розвитку психологічного благополуччя громадян України, в тому числі, для нашої молоді.

Отже, **мета статті** – опис результатів теоретичного аналізу та порівняльного емпіричного дослідження переживання українською студентською молоддю психологічного благополуччя в умовах ковідної пандемії та в ситуації воєнного стану.

Завдання дослідження: 1) теоретичний аналіз поняття «психологічне благополуччя» та його основних моделей; 2) опис та інтерпретація результатів емпіричного дослідження психологічного благополуччя студентів у зазначені періоди; 3) порівняння домінантних психосемантичних структур як категоріально-сміслових засад переживання психологічного благополуччя в умовах пандемії та в ситуації воєнного стану.

Методи та процедура дослідження. З метою проведення обох констатувальних емпіричних зрізів використано відомий та достатньо апробований, як уже було зазначено, у світовій психології питальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, в Україні перекладений та адаптований С. Карскановою (Карсканова, 2011). Розглянемо детальніше основні фактори за К. Ріфф та її співробітниками (Ryff, Keyes, 1995):

Фактор 1. «Позитивні стосунки з тими, котрі оточують». «Сильні позитивні стосунки» означають, що людина має теплі, приємні, довірливі зв'язки з іншими, вона турбується про благополуччя інших, здатна до сильної емпатії, прихильності та близькості, розуміння отримуваних переваг від людських стосунків. «Слабкі стосунки» означають, що людина має мало тісних, довірливих зв'язків з іншими, переживає недостатність теплоти, відкритості, турботливості щодо інших, ізольованість і фрустрованість у міжособистісних стосунках, неготовність йти на компроміси, щоб підтримувати важливі відносини з іншими.

Фактор 2. «Автономія». «Висока автономія» передбачає самодетермінування і незалежність, готовність протистояти соціальному тискові, щоб мислити та діяти власним чином, регулювати поведінку із-середини й оцінювати себе за особистими мірками. «Низька автономність» передбачає, що людину турбують очікування й оцінки інших, відбувається надмірне покладання на судження інших при прийнятті важливих рішень, підпадання під соціальний тиск, щоб думати й діяти під його впливом.

Фактор 3. «Управління середовищем». «Високе управління середовищем» означає, що у людини є почуття майстерності й компетентності в управлінні середовищем, комплексний самоконтроль зовнішніх активностей, ефективне використання навколишніх можливостей, готовність обирати чи створювати контексти, що відповідають особистим потребам і цінностям. «Низьке управління середовищем» означає, що людина відчуває важкість в управлінні повсякденними справами, переживає нездатність змінити або вдосконалити навколишні контексти, не усвідомлює або мало усвідомлює навколишні можливості, має брак відчуття контролю над зовнішнім світом.

Фактор 4. «Особистісне зростання». «Сильне особистісне зростання» передбачає, що людина має переживання постійного

саморозвитку, бачить себе такою, котра постійно зростає, відкрита до нового досвіду, має відчуття реалізації власного потенціалу, вбачає удосконалення у собі та своїй поведінці з часом, а також зміни у такому спрямуванні, що відображає дедалі більші самопізнання та самоєфективність. «Слабке особистісне зростання» передбачає переживання особистісної стагнації, відсутність відчуття вдосконалення із часом, нудьгу і незацікавленість життям, неможливість розвинути нові атитюди та поведінку.

Фактор 5. «Ціль у житті». «Сильна ціль у житті» означає, що людина має цілі у житті й відчуття спрямованості, переживає сенс теперішнього та минулого життя, дотримується переконань, які надають життю мету, характеризується наявністю життєвих завдань. «Слабка ціль у житті» означає, що людині бракує відчуття осмисленості життя, у неї мала кількість цілей, відсутнє відчуття спрямованості, вона не вбачає мети у своєму минулому житті, характеризується відсутністю світогляду або переконань, які надають життю сенс.

Фактор 6. «Самоприйняття». «Високе самоприйняття» засвідчує, що особистість має позитивне самонастановлення, визнає і приймає різні аспекти самої себе, включаючи як погані, так і хороші якості, а також переживає позитивне ставлення до свого минулого життя. «Низьке самоприйняття» передбачає незадоволеність самим собою, розчарованість у тому, що сталося у власному минулому житті, бажання бути інакшим, ніж ти є зараз.

Крім того, як варто зазначити, на виборці власне українських представників вікової когорти ранньої юності емпіричну апробацію шестифакторної моделі К. Ріфф здійснила Н. Шишко. Вона провела три фокус-групові дослідження старшокласників, на основі чого визначила, насамперед, відображення у відповідях респондентів їх типових вікових особливостей: спрямованості на майбутнє, побудови життєвих планів і перспектив, становлення ціннісних орієнтацій та власного світогляду, поглиблення уявлень про норми соціальної дійсності. За результатами аналізу отриманих даних Н. Шишко зазначає, що дана теоретична модель і розроблений на її основі питальник цілком придатні для вивчення психологічного благополуччя в осіб юнацького віку (Шишко, 2015).

У нашому дослідженні перший констатувальний емпіричний зріз було здійснено упродовж лютого та березня 2021 року, другий –

у березні та квітні 2022 року. Загальна чисельність залучених на засадах добровільної участі студентів – 204 особи, серед яких 118 були продіагностовані на першому хронологічному етапі (1 підгрупа), а 86 – на другому (2 підгрупа). Всі респонденти – здобувачі вищої освіти Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, котрі на час проведення опитування навчалися на I, III та IV курсах за освітніми програмами «Українська мова і література», «Журналістика», «Історія», «Біологія». Зауважуємо також, що на різних етапах дослідження участь брали різні студенти.

Обговорення результатів. Після первинної статистичної обробки масиву кількісних даних у двох підгрупах за 6 шкалами питальника К. Ріфф ми отримали та прорангували наступні усереднені показники:

Таблиця 1

Середні арифметичні та рангові показники міри переживання основних факторів психологічного благополуччя у двох підгрупах респондентів

№ з/п	Назва шкали	Усереднений показник / ранг	
		1 підгрупа	2 підгрупа
1.	«Позитивні стосунки з тими, котрі оточують»	$\bar{x}_1 = 4,37 / 3$	$\bar{x}_2 = 4,29 / 3$
2.	«Автономія»	$\bar{x}_1 = 4,06 / 4$	$\bar{x}_2 = 4,22 / 4$
3.	«Управління середовищем»	$\bar{x}_1 = 4,02 / 5$	$\bar{x}_2 = 4,10 / 6$
4.	«Особистісне зростання»	$\bar{x}_1 = 4,69 / 1$	$\bar{x}_2 = 4,66 / 1$
5.	«Ціль у житті»	$\bar{x}_1 = 4,51 / 2$	$\bar{x}_2 = 4,45 / 2$
6.	«Самоприйняття»	$\bar{x}_1 = 4,00 / 6$	$\bar{x}_2 = 4,11 / 5$

Констатуємо, таким чином, що ієрархія основних факторів психологічного благополуччя, визначена в обох підгрупах за усередненими показниками міри їх переживання, істотною мірою не відрізняється. Зокрема, і в «ковідну епоху», і на початку воєнного стану в Україні найбільш вираженим є «особистісне зростання». Тобто, найвагомим ресурсом для студентської молоді, незалежно від обставин, виступає прагнення до перманентного саморозвитку, відчуття власної реалізації у такому процесі, самопізнання, самовдосконалення та самоефективність.

Якщо ж аналізувати кожен пункт питальника окремо, то в першій підгрупі найвищий середній бал отримало «переживання задоволення від особистого і взаємного спілкування із членами сім'ї або друзями» ($\bar{x} = 5,42$), тоді як у другій – «зацікавленість у діяльності, яка розширює мій світогляд» ($\bar{x} = 5,46$). Найнижчий середній бал у першій підгрупі констатовано за пунктом «Була би можливість, я би багато що в собі змінив/ла» ($\bar{x} = 2,80$), у другій – «Я знаю небагато людей, охочих вислухати, коли мені потрібно з кимось поговорити» ($\bar{x} = 2,88$).

Також, з метою перевірки відповідності отриманих кількісних показників принципів нормального розподілу даних, було використано статистичний критерій однорідності Колмогорова-Смірнова. За його результатами, розподіл емпіричних показників за всіма пунктами «Шкали» істотною мірою відрізняється від нормального (при $p \leq 0,05$). Тому надалі з метою підтвердження або спростування нульової гіпотези щодо наявності статистично значущих розбіжностей між усередненими показниками психологічного благополуччя у двох підгрупах використовувався непараметричний критерій U Манна-Вітні. Розглянемо тепер детальніше усі зафіксовані статистично значущі відмінності.

I. За шкалою «**Позитивні стосунки з тими, котрі оточують**»: індикатори зростання психологічного благополуччя – лише за пунктом «Багато людей вважають мене люблячим/ою і дбайливим/ою» (4,38 і 4,85; $p = 0,001$); індикатори послаблення – за пунктами «Я відчуваю задоволення від особистого та взаємного спілкування із членами сім'ї або друзями» (5,42 і 4,96; $p = 0,003$) та «У мене були досить теплі та довірливі стосунки з іншими» (5,00 і 4,34; $p = 0,002$).

II. За шкалою «**Автономія**»: лише позитивні зміни та за такими пунктами, як «Я не змінюю свою поведінку або спосіб думок, щоб відповідати запитам оточуючих» ($\bar{x}_1 = 3,52$ і $\bar{x}_2 = 3,92$; $p = 0,03$), «Я не боюся висловлювати уголос те, що я думаю, навіть якщо це не відповідає думці оточуючих» ($\bar{x}_1 = 4,28$ і $\bar{x}_2 = 4,71$; $p = 0,01$), «Бути задоволеним самим/а собою важливіше, ніж отримувати схвалення оточуючих» ($\bar{x}_1 = 4,48$ і $\bar{x}_2 = 4,95$; $p = 0,04$), «Люди рідко переконують мене робити те, що я не хочу» ($\bar{x}_1 = 4,06$ і $\bar{x}_2 = 4,65$; $p = 0,006$), «Я впевнений/а у своїй думці, навіть якщо вона суперечить загальній» ($\bar{x}_1 = 4,29$ і $\bar{x}_2 = 4,61$; $p = 0,03$), «Я нечасто змінюю свої

рішення, якщо мої друзі або члени сім'ї не згодні з ними» ($\bar{x}_1 = 3,68$ і $\bar{x}_2 = 4,14$, $p = 0,01$).

III. За шкалою «**Управління середовищем**»: позитивні зміни – за пунктами «Потреби повсякденного життя нечасто нервують мене» ($\bar{x}_1 = 3,22$ і $\bar{x}_2 = 3,74$; $p = 0,005$) та «Мої спроби знайти вид діяльності та взаємовідносини, відповідні для мене, були вельми успішними» ($\bar{x}_1 = 4,06$ і $\bar{x}_2 = 4,55$; $p = 0,003$); негативні зміни – за пунктами «Я нечасто відчуваю себе заваленим/ою своїми обов'язками» ($\bar{x}_1 = 3,62$ і $\bar{x}_2 = 3,07$; $p = 0,004$), «Я не переживаю стрес через те, що не можу впоратися з усіма справами, які вимушений/а робити щодня» ($\bar{x}_1 = 3,81$ і $\bar{x}_2 = 3,16$, $p = 0,006$), «Я спромігся/лася створити свій власний устрій та спосіб життя, які найбільше відповідають моїм перевагам» ($\bar{x}_1 = 4,09$ і $\bar{x}_2 = 3,73$; $p = 0,05$).

IV. За шкалою «**Особистісне зростання**»: лише позитивні зміни та за пунктами «Я вважаю, що важливо переживати новий досвід, який кидає виклик моїй думці про себе та про світ» ($\bar{x}_1 = 4,71$ і $\bar{x}_2 = 4,99$; $p = 0,03$) та «Мені приносить задоволення бачити, як мої погляди змінюються і «дорослішають» з роками» ($\bar{x}_1 = 5,14$ і $\bar{x}_2 = 5,41$; $p = 0,003$).

V. За шкалою «**Ціль у житті**»: лише позитивні зміни та за єдиним пунктом «Мої цілі в житті є для мене швидше джерелом задоволення, ніж розчарування» ($\bar{x}_1 = 4,64$ і $\bar{x}_2 = 5,01$; $p = 0,008$).

VI. За шкалою «**Самоприйняття**»: лише позитивні зміни та за пунктами «Мені подобається більша частина моїх якостей» ($\bar{x}_1 = 4,30$ і $\bar{x}_2 = 4,71$; $p = 0,01$), «У минулому були зльоти й падіння, але в цілому я би не став/ла нічого міняти» ($\bar{x}_1 = 4,14$ і $\bar{x}_2 = 4,47$; $p = 0,03$), «У всіх є свої недоліки, але, здається, у мене їх не найбільше» ($\bar{x}_1 = 4,05$ і $\bar{x}_2 = 4,45$; $p = 0,03$).

Після первинної статистичної обробки кількісні показники за всіма пунктами «Шкали» К. Ріфф були піддані факторному аналізу (за допомогою SPSS у версії 17.0). Використано метод головних компонент, а також варімакс-обертання первинно отриманої факторної структури. Згідно з рекомендацією Дж. Стевенса, до складу тієї чи іншої структури включалися тільки ті шкали, показники факторних навантажень яких більші за 0,4 (Stevens, 2009).

Таким чином, у першій підгрупі виокремлено та проінтерпретовано 11 факторів (серед яких 3 – біполярні) як категоріально-сміслові основи переживання психологічного

благополуччя студентською молоддю в розпал «епохи ковіду». Розглянемо кожний із них окремо (у дужках – відносні показники дисперсії масиву даних, яку обумовлює той чи інший фактор).

F1 (23,94 %) – біполярний: «Мої життєві плани та їх реалізація як особиста гордість / Відсутність уміння планувати життя як джерело моїх особистих розчарувань»; F2 (8,86 %) – біполярний: «Впевненість у собі та готовність до особистісних змін / Надмірна залежність від думки близьких людей»; F3 (8,41 %) – «Комфортна соціальна адаптація»; F4 (7,97 %) – біполярний: «Дружба та взаємодовіра / Відсутність довірливих взаємин»; F5 (7,02 %) – «Поточна задоволеність життям»; F6 (4,58 %) – «Зосередженість на теперішньому часі»; F7 (3,92 %) – «Піклування про власне матеріальне благополуччя»; F8 (3,64 %) – «Смирення з усіма своїми недоліками»; F9 (2,73 %) – «Задоволеність Я-реальним»; F10 (2,54 %) – «Позитивний тайм-менеджмент»; F11 (2,03 %) – «Соціальний нонконформізм».

У другій підгрупі виокремлено та проінтерпретовано 22 фактори (серед яких 13 – біполярні) як категоріально-сміслові основи переживання студентством психологічного благополуччя в перші місяці після оголошення воєнного стану.

F1 (5,95 %) – біполярний «Осміслене та приємне самовдосконалення в соціумі / Заздрісна і безглузда самотність»; F2 (5,18 %) – біполярний «Афіліативна самоповага / Комплекс меншовартості»; F3 (5,07 %) – біполярний «Впевнений нонконформізм / Неприйнятий конформізм»; F4 (4,59 %) – «Асертивна цілеспрямованість»; F5 (4,22 %) – біполярний «Перманентний життєвий саморозвиток / Відсутність сенсу і розчарування у житті»; F6 (3,95 %) – «Щоденний особистісний розвиток із дружньою взаємопідтримкою»; F7 (3,80 %) – біполярний «Цікаве пізнання і самопізнання / Напружена щоденна рутинна»; F8 (3,69 %) – біполярний «Задоволеність своїм минулим / Ригідна незадоволеність минулим життям»; F9 (3,59 %) – біполярний «Самовираження через активну міжособистісну емпатійність / Страх бути автентичним серед інших»; F10 (3,36 %) – біполярний «Задоволення від міжособистісного спілкування / Пригнічена самотність»; F11 (3,10 %) – «Задоволеність життям тут-і-тепер»; F12 (3,05 %) – біполярний «Соціальний нонконформізм / Пасивна депресивність»; F13 (3,03 %) – біполярний «Успішні ділові

взаємовідносини / Нестача друзів»; F14 (3,01 %) – біполярний «Впевнена цілеспрямованість / Втрата цілеспрямованості»; F15 (2,84 %) – «Впевненість у своїй життєвій програмі»; F16 (2,73 %) – «Ресурс молодості»; F17 (2,70 %) – біполярний «Ефективний тайм-менеджмент / Програшний тайм-менеджмент»; F18 (2,62 %) – «Стабільне та відповідальне фінансове становище»; F19 (2,50 %) – біполярний «Життя за моїми правилами / Нерозуміння з боку інших»; F20 (2,47 %) – «Цілісний життєвий шлях»; F21 (2,36 %) – «Прийняття життя таким, яким воно є»; F22 (2,34 %) – «Ситуативний конформізм».

Порівнюючи кількість факторів, які лежать в основі усвідомленого структурування переживання психологічного благополуччя студентами в обох підгрупах, констатуємо, що в ситуації оголошеного воєнного стану досліджена молодь продемонструвала істотно вищу когнітивну складність (22 факторні структури проти 11 у першому випадку). Інакше кажучи, в умовах війни, яка так чи інакше торкнулася кожного українця, студентство почало значно диференційованіше оцінювати різні аспекти власного психологічного стану.

З усім тим, в обох випадках у складі першого домінантного фактору кількісно найбільшою мірою репрезентовані ті пункти питальника, які належать до базових шкал «Ціль у житті» та «Самоприйняття». Такі дані цілком вписуються як у відомі психологічні особливості студентського віку як особливого соціально-демографічного «прошарку» більш загального юнацького періоду в житті людини, так і в чомусь аналогічні емпіричні студії досліджуваної проблеми.

Зокрема, взаємозв'язок часової перспективи студентів із переживаннями їх психологічного благополуччя розкриває О. Сенік. Згідно з її емпіричними даними, вищі показники психологічної стійкості, витривалості та суб'єктивного благополуччя притаманні здобувачам вищої освіти із часовою перспективою, яка поєднує у собі ностальгійну і позитивну реконструкцію минулого, прийняття свого минулого досвіду і здорове ставлення до нього, а також орієнтацію на майбутнє, наявність цілей та планів і спрямованість на їх реалізацію. Інакше кажучи, психологічно благополучні студенти не сприймають власне минуле негативно і переконані у здатності впливати на своє життя (Сенік, 2011).

Самоприйняття, як уже було наголошено, теж є дуже вагомою складовою у цілісній структурі переживання психологічного благополуччя, хоча в рамках обох виокремлених часових періодів воно виявилось відносно слабше вираженим у студентства. Як слушно констатує С. Ревенко, відчуттю психологічного благополуччя у студентської молоді сприяють переживання і прийняття власної унікальності, цінності своєї особистості та якостей «Я», бажання відповідати ідеальному уявленню про себе і впевненість у собі, сприйняття себе як здатного/ої викликати повагу, симпатію, розуміння з боку інших, а також переживання своєї належності до соціального оточення (Ревенко, 2019). А тому окреслюється одне з дуже важливих завдань у загальній системі сучасної вищої освіти – послідовне сприяння гармонійному особистісному самоприйняттю її суб'єктів.

Висновки та перспективи. Отже, в науковій літературі психологічне благополуччя розглядається з різних теоретичних ракурсів і рівнів системного аналізу. В одних дослідженнях воно більш традиційно визначається як співвідношення «позитивних і негативних афектів»; в інших – як відсутність «фінансової та сімейної тривоги», «тривоги за здоров'я» тощо; ще в інших – більш багатоаспектно та через сукупність таких факторів, як «Задоволеність», «Емоційна стабільність», «Оптимізм», «Компетентність», «Сенс», «Позитивні стосунки», «Стійкість», «Самоповага», «Асертивність», «Вітальність» і т. ін. У нашому дослідженні за основу взято емпірично апробовану в різних частинах світу модель К. Ріфф, згідно з якою психологічне благополуччя має 6 основних вимірів: «Позитивні стосунки з іншими», «Автономія», «Управління навколишнім середовищем», «Особистісне зростання», «Ціль у житті» та «Самоприйняття».

За результатами двох емпіричних зрізів, проведених на різних вибірках студентської молоді в «епоху ковіду» та на початку війни в Україні, констатуємо окремі статистично значущі зміни – як позитивні, так і негативні – в переживанні психологічного благополуччя респондентами. Узагальнено можна стверджувати, що позитивні трансформації відповідних переживань найбільшою мірою стосуються «Автономії», а негативні – «Управління середовищем».

В цілому ієрархія міри позитивної вираженості різних факторів переживання психологічного благополуччя студентами в контексті

обох зазначених хронологічних періодів залишається майже незмінною. А саме: найбільший ресурс підтримки відповідних переживань у студентської молоді, незалежно від складності зовнішніх обставин її життя, формує «Особистісне зростання» як перманентне прагнення до саморозвитку, відкритість до здобуття нового досвіду, відчуття реалізації власного потенціалу, спостереження за самовдосконаленням із плином часу, зростаючі самопізнання і самоефективність.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в порівняльному емпіричному студіюванні вікових, гендерних, фахових та інших потенційно значущих аспектів переживання психологічного благополуччя особистістю.

Література

1. Гринів, О. (2014). Аналіз підходів до дослідження психологічного благополуччя особистості. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія, Вип. 19, Ч. 1*, 25–34.
2. Джаббарова, Л. В. (2016). Дослідження взаємозв'язку соціальної ідентичності з психологічним благополуччям у студентської молоді. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, 6 (1)*, 46–50.
3. Карсканова, С. В. (2011). Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота, 1*, 1–10.
4. Ревенко, С. П. (2019). Соціально-психологічні особливості впливу зрілої ідентичності на психологічне благополуччя студентської молоді. *Теоретичні та прикладні проблеми психології, 3(3)*, 277–288. DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2019-50-3-3-277-288>
5. Сенік, О. М. (2011). Часова перспектива студентів і їхнє психологічне благополуччя. *Наукові студії із соціальної та політичної психології, 28*, 109–119.
6. Сердюк, Л. З. (2019). Фактори самодетермінації та психологічного благополуччя особистості. *Український психологічний журнал, 2(12)*, 147–159.
7. Титаренко, Т. М. (2018). Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Психологія: теорія і практика, Вип. 1(1)*, 112–119. [https://doi.org/10.31339/2617-9598-2018-1\(1\)-112-119](https://doi.org/10.31339/2617-9598-2018-1(1)-112-119)
8. Шишко, Н. С. (2015). Психологічне благополуччя в уявленнях сучасних старшокласників. *Наукові студії із соціальної та політичної психології, 35(38)*, 258–268.
9. Юрчинська, Г. К., Грузинова, К. М. (2020). Особливості взаємозв'язку базових переконань із психологічним благополуччям особистості в період

карантинних обмежень. *Теоретичні та прикладні проблеми психології*, 3(2), 172–197. DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2020-53-3-2-172-197>

10. Bar-On, R. (1988). *The development of a concept of psychological well-being*. A thesis for the degree of Doctor of Philosophy. URL: http://vital.seals.ac.za:8080/vital/access/manager/Repository/vital:2928?site_name=GlobalViewhttp://vital.seals.ac.za:8080/vital/access/manager/Repository/vital:2928?site_name=GlobalView

11. Bryant, F. B., Veroff, J. (1982). The structure of psychological well-being: A sociohistorical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(4), 653–673. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.43.4.653>

12. Deci, E. L., Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1–11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>

13. Ruggery, K., Garcia-Garzon, E., Maguire, A., Matz, S., Hupert, F. A. (2020). Well-being is more than happiness and life satisfaction: A multidimensional analyses of 21 countries. *Health and Quality of Life Outcomes*, 18, 192–198. <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01423-y>

14. Ryff, C. D., Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>

15. Ryff, C. D., Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and psychosomatics*, 65(1), 14–23. <https://doi.org/10.1159/000289026>

16. Sheung-Tak, C., Chan, A. C. M. (2005). Measuring psychological well-being in the Chinese. *Personality and Individual Differences*, Vol. 38, Issue 6, 1307–1316. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.08.013>

17. Stevens, J. P. (2009). *Applied Multivariate Statistics for the Social Sciences: Analyses with SAS and IBM's SPSS*. 5-th ed. London: Routledge.

18. Warr, P. (1978). A study of psychological well-being. *British Journal of Psychology*, Vol. 62, Issue 1, 111–121. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1978.tb01638.x>

19. Well-being. *APA Dictionary of Psychology*. URL: <https://dictionary.apa.org/well-being>

References

1. Bar-On, R. (1988). *The development of a concept of psychological well-being*. A thesis for the degree of Doctor of Philosophy. URL: http://vital.seals.ac.za:8080/vital/access/manager/Repository/vital:2928?site_name=GlobalViewhttp://vital.seals.ac.za:8080/vital/access/manager/Repository/vital:2928?site_name=GlobalView

2. Bryant, F. B., Veroff, J. (1982). The structure of psychological well-being: A sociohistorical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(4), 653–673. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.43.4.653>

3. Deci, E. L., Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1–11. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>

4. Gryniv, O. (2014). Analiz pidkhodiv do doslidzhennia psykholohichnoho blahopoluchchia osobystosti [Analysis of Approaches to the Study of Psychological Well-being of the Personality]. *Zbirnyk naukovykh prats: filosofii, sotsiologii, psykholohiia – Collection of Scientific Works: Philosophy, Sociology, Psychology, Vol. 19, Ch. 1*, 25–34. [in Ukrainian].

5. Dzabbarova, L.V. (2016). Doslidzhennia vzaiemoozv'iazku sotsialnoi identychnosti z psykholohichnym blahopoluchchiam u studentskoi molodi [Research of Correlation of Social Identity with Psychological Well-Being of Student Youth]. *Nauk. visnyk Khersonskoho derzh. univer. Serii: Psykholohichni nauky – Scientific Bulletin of Kherson State University. Series «Psychological Sciences». Vol. 6, Ch. 1*, 46–50. [in Ukrainian].

6. Karskanova, S. V. (2011). Opytuvalnyk «Shkaly psykholohichnoho blahopoluchchia» K. Riff: protses ta rezultaty adaptatsii [K. Riff's «Psychological Well-Being Scale» Questionnaire: Adaptation Process and Results]. *Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota – Practical Psychology and Social Work, 1*, 1–10. [in Ukrainian].

7. Revenko, S. P. (2019). Sotsialno-psykholohichni osoblyvosti vplyvu zrioi identychnosti na psykholohichne blahopoluchchia studentskoi molodi [Socio-Psychological Features of Mature Identity Impact of Students' Youth Psychological Well-Being]. *Teoretychni ta prykladni problemy psykholohii – Theoretical and Applied Problems of Psychology, 3(3)*, 277–288. DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2019-50-3-3-277-288> [in Ukrainian].

8. Ruggery, K., Garcia-Garzon, E., Maguire, A., Matz, S., Hupert, F. A. (2020). Well-being is more than happiness and life satisfaction: A multidimensional analyses of 21 countries. *Health and Quality of Life Outcomes, 18*, 192–198. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01423-y>

9. Ryff, C. D., Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69(4)*, 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>

10. Ryff, C. D., Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and psychosomatics, 65(1)*, 14–23. <https://doi.org/10.1159/000289026>

11. Sheung-Tak, C., Chan, A. C. M. (2005). Measuring psychological well-being in the Chinese. *Personality and Individual Differences, Vol. 38, Issue 6*, 1307–1316. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.08.013>

12. Shyshko, N. S. (2015). Psykholohichne blahopoluchchia v uiavlenniakh suchasnykh starshoklasnykiv [Psychological Well-Being in Opinions of Modern High School Students]. *Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykholohii – Scientific Studios on Social and Political Psychology, 35(38)*, 258–268. [in Ukrainian].

13. Senyk, O. M. (2011). Chasova perspektyva studentiv i yikhnie psykholohichne blahopoluchchia [Students' time perspective and their psychological well-being]. *Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykholohii – Scientific Studios on Social and Political Psychology, 28*, 109–119. [in Ukrainian].

14. Serdiuk, L. Z. (2019). Faktory samodeterminatsii ta psykholohichnoho blahopoluchchia osobystosti [The Factors of an Individual's Self-Determination and Psychological Well-Being]. *Ukrainskyi psykholohichnyi zhurnal – Ukrainian Psychological Journal*, 2(12), 147–159. [in Ukrainian].

15. Stevens, J. P. (2009). *Applied Multivariate Statistics for the Social Sciences: Analyses with SAS and IBM's SPSS*. 5-th ed. London: Routledge.

16. Tytarenko, T. M. (2018). Sposoby pidvyshchennia psykholohichnoho blahopoluchchia osobystosti, shcho perezhyla travmu [Ways to Increase the Psychological Well-being of an Personality Who Has Experienced Trauma]. *Psykhologhiia: teoriia i praktyka – Psychology: Theory and Practice, Vol. 1 (1)*, 112–119. [https://doi.org/10.31339/2617-9598-2018-1\(1\)-112-119](https://doi.org/10.31339/2617-9598-2018-1(1)-112-119)

17. Warr, P. (1978). A study of psychological well-being. *British Journal of Psychology*, Vol. 62, Issue 1, 111–121. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1978.tb01638.x>

18. Well-being. *APA Dictionary of Psychology*. URL: <https://dictionary.apa.org/well-being>

19. Yurchynska, H. K., Cruzinova, K. M. (2020). Osoblyvosti vzaiemozv'iazku bazovykh perekonan iz psykholohichnym blahopoluchchiam osobystosti v period karantynnykh obmezhen [Features of the Interconnection between Basic Beliefs and Psychological Well-Being During Quarantine Restrictions]. *Teoretychni ta prykladni problemy psykholohii – Theoretical and Applied Problems of Psychology*, 3(2), 172–197. <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2020-53-3-2-172-197>

Received: 01.05.2022

Accepted: 22.05.2022