

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНІ ТА ПРИКЛАДНІ ДОСЛІДЖЕННЯ

УДК 159.923

© І.Г. Тітов, Т.Є. Тітова, К.В. Седих, S. Giacomuzzi, M. Ertl, M. Rabe, 2020

orcid.org/0000-0002-5529-1568

orcid.org/0000-0002-0276-4050

orcid.org/0000-0003-3528-7569

orcid.org/0000-0001-8059-0474

orcid.org/0000-0002-6408-5045

orcid.org/0000-0003-0613-5646

<https://doi.org/10.33989/2226-4078.2020.2.211913>

ТИТОВ Іван Геннадійович

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології

Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

ТИТОВА Тетяна Євгенівна

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології

Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

СЕДИХ Кіра Валеріївна

доктор психологічних наук, професор кафедри психології

Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

GIACOMUZZI Salvatore

Doctor sc. Habil., PhD, Sigmund Freud University (Vienna, Austria)

ERTL Markus

Bureau for statistical studies (Innsbruck, Austria)

RABE Martin

Dr., Chief personnel officer and labour director at MAN SE and MAN Truck & Bus SE (Munich, Germany)

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ COVID-19

Стаття присвячена проблемі психологічного благополуччя особистості під час пандемії COVID-19. Визначається сутність феномену психологічного благополуччя особистості та його зв'язку з соціальною ситуацією та соціальним стресом. Описуються

результати дослідження особливостей психологічного благополуччя громадян України в умовах пандемії коронавірусу.

Ключові слова: психологічне благополуччя особистості, соціальний стрес, групи соціальних стресорів, пандемія COVID-19.

Постановка проблеми. Соціально-економічні, екологічні, техногенні та інші зміни, а також зростання різноманітних кризових явищ, що відбуваються у сучасному світі, призводять до необхідності вивчення психологічного благополуччя особистості. Нагальною стає потреба у пошуку ефективних засобів психологічної та психотерапевтичної допомоги для підвищення рівня психологічного благополуччя особистості під час дії різноманітних стресових факторів. Особливого значення ця проблема набуває в умовах необхідності дотримання ряду карантинних заходів під час пандемії коронавірусу COVID-19. З огляду на це *актуальність* пропонованого дослідження не викликає сумнівів.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблема психологічного благополуччя особистості розглядається багатьма вітчизняними та зарубіжними вченими (Е. Дісі, Р. Райан, К. Ріфф, Л.В. Жуковська, Д.О. Леонт'єв, Я.І. Павлоцка, І.Г. Самохвалова, О.А. Ідобаєва, П.П. Фесенко та ін.). Дослідниками вивчається сутність психологічного благополуччя та його складові (Е. Дісі, Р. Райан, К. Ріфф, Л.В. Жуковська, Є.Г. Трошихіна, П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкова); взаємозв'язок психологічного благополуччя та самоефективності (С.А. Водяха), рефлексивності (В.М. Бизова, Ю.А. Калашникова), аутопсихологічної компетентності І.Г. Самохвалова), поведінки у стресових ситуаціях (К.Ю. Шаламова, О.М. Рагозін) тощо.

Проблема психологічних станів під час карантину та в період пандемії COVID-19 вивчалась Но С.С., Parodi S.M., Lui V.X., Rubin G.J., Wessely S., Varnum P., Lima C.K., Carvalho P.M., Lina I.A., Lai J., Ma S., Wang J., О.М.Бойко, Т.І.Медведевою, С.М. Єніколоповим, О.Ю. Воронцовою, О.Ю.Казьміною, М.Ю. Сорокіним, Є.Д. Касьяновим, Г.В. Рукавішніковим, К.В. Федосенко та ін.

Разом із тим, актуальним на даний момент залишається питання психологічного благополуччя особистості в умовах пандемії COVID-19.

Основна мета статті – визначити специфіку психологічного благополуччя особистості в період пандемії COVID-19.

Виклад основного матеріалу дослідження. Узагальнюючи існуючі теоретичні концепти, можна сказати, що психологічне благополуччя являє собою суб'єктивне відчуття цілісності та осмисленості буття, а також суб'єктивне відображення особистістю власних можливостей. За К. Ріфф, психологічне благополуччя включає такі параметри, як: позитивне ставлення до оточуючих (емпатійне прийняття інших); самоприйняття (вдоволення собою та власним життям); автономія (незалежність суджень та здатність протистояти соціальному тиску); особистісне зростання (відкритість до змін, саморозвиток); компетентність у керуванні середовищем (уміння переборювати труднощі, ускладнення); життєві цілі (осмисленість життя та власних життєвих цілей) (Орлова, 2015).

Н. Бредберн вважає, що важливим компонентом психологічного благополуччя є «суб'єктивне благополуччя» як інтелектуальна оцінка особистістю задоволеності різними сторонами власного життя та її емоційне самоприйняття (Орлова, 2015).

У різноманітних дослідженнях (Е. Дісі, Р. Райан, П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкова, О.А. Ідобаєва та ін.) розглядається вплив соціальної ситуації на можливість задоволення людиною базових потреб та, відповідно, на ступінь її психологічного благополуччя. У такому розумінні несприятлива соціальна ситуація може впливати на психологічне благополуччя особистості та провокувати так званий «соціальний стрес», що виникає в умовах недостатньої або жахаючої інформації та проявляється у вигляді різноманітних стресових реакцій, до яких відносять:

- емоційне занепокоєння (тривога, занепокоєння, рефлексивні процеси, пов'язані з цим занепокоєнням);
- інформаційні потреби (зацікавленість та постійний пошук інформації стосовно жахаючого фактора);

- зусилля для захисту (будь-які дії по уникненню впливу шкідливих факторів, захисту себе та близьких);
- політичні вимоги (усі аспекти політичних суджень чи намірів щодо боротьби проти шкідливих / жахаючих факторів);
- реактивно-психотична тенденція (різноманітні перцептивні аберації, магічне мислення тощо) (Василенко, 2019).

О.О. Василенко, аналізуючи результати емпіричних досліджень, виділяє основні групи соціальних стресорів, до яких відносить стресори, пов'язані: з мікросоціальними подіями та умовами життя; зі зміною соціального статусу / входженням у нові соціальні групи; з підтримкою сім'ї та проблемами її функціонування; з діяльністю та стосунками в процесі діяльності; з переробкою інформації (її невизначеністю, складністю, недостатністю, недостовірністю тощо); з проживанням у великих містах, з інтенсивною взаємодією з людьми; з війнами, участю у бойових діях, вимушеним переселенням; з міграцією та еміграцією; з терористичною та кримінальними загрозами; екологічними та техногенними катастрофами; з проблемами досягнень та самореалізації особистості тощо (Василенко, 2019). Стрес може викликати як окрема група стресорів, так і поєднання кількох груп. Соціальний стрес певним чином впливає на життєдіяльність, психічний стан та здоров'я людини. У випадку його оптимального впливу він призводить до адаптації людини до умов, що змінились. Надмірний вплив однієї або кількох груп стресорів може призводити до дезадаптації особистості, порушувати її психологічне благополуччя. Відповідно нами була здійснена спроба вивчити особливості психологічного благополуччя особистості в умовах карантину під час пандемії COVID-19.

Для дослідження нами розроблено анкету, яка була спрямована на визначення суб'єктивного сприйняття респондентами тяжкості впливу соціальної ситуації, пов'язаної з карантинном на їх особисте життя та психологічне благополуччя; очікувань та прогнозів щодо впливу ситуації з коронавірусом найближчим часом; емоційних станів респондентів; виявлення

фрустрованих потреб та неможливості досягнення певних цілей під час карантину а також способів подолання ускладнень, що виникають у зв'язку з пандемією COVID-19 і необхідністю дотримання карантинних заходів. Визначались також важливі соціально-демографічні характеристики досліджуваних, що могли вплинути на ступінь психологічного не/благополуччя; особливості пошуку джерел інформації та довіра до них.

Анкетування проводилось у період із 11 травня по 7 липня 2020 року online за допомогою google-forms. Усього в дослідженні взяли участь 314 респондентів (Полтавська та Львівська область). Для статистичного аналізу використовувався регресійний аналіз, критерій Манна-Уїтні для порівняння відмінностей ознаки для двох незалежних вибірок та критерій рангової кореляції r_s , Спірмена. Статистичний аналіз даних здійснювався за допомогою пакету статистичних програм SPSS 20.0 for Windows.

Першочергово критерієм для аналізу результатів нами було обрано суб'єктивне оцінювання респондентами впливу ситуації з коронавірусом на їх психологічне благополуччя. Відповідно, респонденти були розподілені на дві групи. До першої групи ввійшли 72 особи (22,93%), які оцінювали ступінь впливу як високий. До другої групи було включено 149 осіб (47,45%), які оцінювали ступінь впливу як низький. Нижче, у таблиці 1 наведено розподіл соціодемографічних показників для групи високим рівнем впливу ситуації з коронавірусом на психологічне благополуччя та для групи з низьким рівнем впливу.

Регресійний аналіз впливу соціодемографічних показників на рівень переживання ситуації з коронавірусом засвідчив слабкий вплив рівня освіти у першій групі ($R^2 = .058$; $F = 4.293$ ($p = .042$); $\beta = .240$ ($p = .042$). Зазначимо, що рівень освіти майже не відрізняється для респондентів обох груп. Тому, можемо припустити, що виявлений вплив швидше за все непрямий. Інших статистичних зв'язків між демографічними характеристиками та рівнем переживання психологічного благополуччя обох груп не було виявлено.

Таблиця 1

**Соціально-демографічні характеристики
досліджуваних груп**

| Змінні | Рівень впливу ситуації з коронавірусом на психологічне благополуччя | |
|--|---|-------------------|
| | Високий (1 група) | Низький (2 група) |
| Стать: | | |
| Чоловіки | 23,61% | 30,87% |
| Жінки | 76,39% | 69,13% |
| Вік: | | |
| від 15 до 30 років | 72,22% | 81,88% |
| від 30 до 45 років | 16,67% | 8,73% |
| більше 45 років | 11,11% | 9,39% |
| Освіта: | | |
| неповна середня | 4,17% | 1,35% |
| повна середня | 6,94% | 12,08% |
| середня спеціальна | 5,56% | 7,38% |
| неповна вища | 50,0% | 54,36% |
| вища | 33,33% | 24,83% |
| Місце роботи: | | |
| найманий працівник | 45,83% | 40,27% |
| приватний підприємець | 11,11% | 12,08% |
| інше | 43,06% | 47,65% |
| Сімейний стан: | | |
| неодружений / незаміжня | 68,06% | 76,51% |
| одружений (заміжня) / проживаю із співмешканцем(кою) | 31,94% | 23,49% |
| Зайнятість за останні два тижні: | | |
| працюю менше 24 годин на тиждень | 13,89% | 6,04% |
| працюю 24-40 години на тиждень | 19,44% | 20,13% |
| працюю більше 40 годин на тиждень | 9,72% | 16,78% |
| не працюю, але шукаю роботу | 6,94% | 4,03% |
| студент(ка) | 40,28% | 47,65% |
| домогосподар(ка) | 2,78% | 2,69% |
| не можу працювати через стан здоров'я, інвалідність | 1,39% | 1,34% |
| пенсіонер(ка) | 5,56% | 1,34% |
| Умови проживання: | | |
| приватний будинок | 31,94% | 39,6% |
| власна квартира | 44,44% | 40,94% |

Продовження таблиці 1

| Змінні | Рівень впливу ситуації з коронавірусом на психологічне благополуччя | |
|---|---|-------------------|
| | Високий (1 група) | Низький (2 група) |
| орендована квартира | 12,5% | 12,08% |
| орендований дім | 1,39% | 1,34% |
| гуртожиток | 9,73% | 6,04% |
| Перебування під час карантину разом з дорослими в одному приміщенні: | | |
| так | 94,44% | 94,63% |
| ні | 5,56% | 5,37% |
| Перебування під час карантину разом з дітьми в одному приміщенні: | | |
| так | 51,39% | 44,3% |
| ні | 48,61% | 55,7% |

Зазначене підтверджує результати інших досліджень та свідчить про те, що неможливо зробити однозначні висновки щодо впливу на сприйняття психологічного благополуччя певних соціально-психологічних та демографічних пре дикторів, таких як сімейний стан, вік, освіта, проживання з дорослими / дітьми тощо (Федосенко, 2020).

Оскільки соціальний простір та світогляд окремих суб'єктів взаємопов'язаний та взаємозалежний, то значний вплив на психологічне здоров'я та благополуччя людей мають ЗМІ, суспільні діячі, світова та державна політика тощо (Федосенко, 2020). Відповідно, наступним кроком нашого дослідження стало визначення провідних джерел інформації, яким довіряють респонденти першої та другої групи, а також ступеня довіри до інформації та частоти її пошуку. Проаналізуємо отримані результати окремо для кожної групи.

Було встановлено, що представники першої групи переважно не довіряє: більшості людей (45,83%), соціальним мережам, форумам, блогам в інтернеті (63,89%), органам державної влади (президенту, парламенту, уряду) (41,67%), установам системи охорони здоров'я (45,84%). Натомість, довіру у них викликають: люди, яких вони знають особисто

(близькі, рідні, друзі тощо) (87,34%), засоби масової інформації (телебачення, радіо, друковані ЗМІ, онлайн-ресурси тощо) (68,05%) та адміністрація, керівництво установи, де вони працюють (41,43%).

63,89% респондентів першої групи відмічають, що на їх думку, вони не схильні були до частого пошуку інформацію щодо ситуації з коронавірусом в офіційних джерелах; 65,27% зазначають, що надавали перевагу офіційним джерелам інформації, та в цілому отримували достатньо правдиву та переконливу інформацію щодо ситуації з коронавірусом.

Дещо відмінною є ситуація у респондентів другої групи. Вони вказують, що переважно не довіряють: більшості людей (51,68%), соціальним мережам, форумам, блогам в інтернеті (59,05%), засоби масової інформації (телебачення, радіо, друковані ЗМІ, онлайн-ресурси тощо) (57,05%), органам державної влади (президенту, парламенту, уряду) (51,67%). Натомість, довіру у них викликають: люди, яких вони знають особисто (близькі, рідні, друзі тощо) (87,92%) та адміністрація, керівництво установи, де вони працюють (50%). Цікавим є факт, що відсоток довіри/недовіри установам системи охорони здоров'я у респондентів другої групи є майже однаковим (42,95% респондентів не довіряє, 17,45% – частково довіряє, 39,60% – довіряє). 64,43% відмічають, що на їх думку, вони не схильні були до частого пошуку інформацію щодо ситуації з коронавірусом в офіційних джерелах. 67,11% зазначають, що надавали перевагу офіційним джерелам інформації, та в цілому отримували достатньо правдиву та переконливу інформацію щодо ситуації з коронавірусом.

Отримані показники свідчать, що на відміну від респондентів першої групи представники другої групи схильні довіряти особам, яких знають особисто, керівництву з місця роботи, частково довіряють закладам охорони здоров'я та не довіряють ЗМІ. Враховуючи вище зазначене, можна припустити, що респонденти другої групи схильні до більш критичного відбору джерел інформації та поміркованого оцінювання ситуації.

Для визначення статистичної значущості відмінностей між

показниками першої та другої груп нами було використано критерій Манна-Уїтні. Статистично значущі відмінності зафіксовані лише за параметром довіра (перша група) / недовіра (2-га група) до ЗМІ ($U=158,000$ при $p=0,0027$).

Наступним кроком нашого дослідження стало визначення міжгрупових відмінностей у прогнозуванні ситуації впливу пандемії COVID-19 на різні сфери життя (див. нижче таблицю 2). Порівняння проводилось за допомогою критерію Манна-Уїтні. Для наочності в таблицю включені середні значення та середньоквадратичне відхилення, а статистично значущі відмінності позначено напівжирним шрифтом.

Таблиця 2

**Міжгрупові відмінності за очікуваннями
(позитивними/негативними) щодо впливу ситуації з
коронавірусом у найближчі кілька місяців**

| Очікування впливу на | Перша група | | Друга група | | Тест Манна-Уїтні | |
|---|-------------|------|-------------|------|------------------|-------------|
| | М | SD | М | SD | U | Р-значення |
| ... фінансове становище | 1,99 | ,986 | 2,30 | ,866 | 4072,000 | ,002 |
| ... звичний розпорядок життя | 2,06 | 1,11 | 2,63 | ,996 | 3550,000 | ,000 |
| ... стосунки з оточуючими людьми | 2,49 | 1,05 | 2,87 | ,867 | 4125,500 | ,002 |
| ... фізичне та / або психічне здоров'я | 1,97 | 1,05 | 2,81 | ,956 | 2834,000 | ,000 |
| ... збереження робочого місця | 2,44 | 1,05 | 2,83 | ,828 | 4175,000 | ,002 |
| ... соціальне положення | 2,47 | ,964 | 2,93 | ,750 | 3899,000 | ,000 |
| ... реалізацію планів | 1,82 | ,998 | 2,30 | 1,02 | 3742,500 | ,000 |
| ... необхідність пошуку додаткового доходу або більш оплачуваної роботи | 2,10 | 1,04 | 2,71 | 1,02 | 3564,000 | ,000 |
| ... економічну та соціальну ситуацію в країні | 1,43 | ,853 | 1,79 | 1,02 | 4192,000 | ,003 |
| ... сімейні стосунки | 2,74 | 1,05 | 3,00 | ,814 | 4741,000 | ,116 |

З таблиці видно, що показники вищі для представників другої групи, що вказує на їх більшу стурбованість негативним розвитком подій та занепокоєння можливими негативними впливами на різні сфери життя. Найбільш негативні очікування респондентів стосуються сімейних стосунків (середньогруповий показник 3 із 5-ти можливих). Досить високого негативного впливу респонденти другої групи очікують також на соціальне положення, стосунки з оточуючими, збереження робочого місця, фізичне та психічне здоров'я, необхідності пошуку додаткової роботи та звичного розпорядку життя. Інші очікування – більш оптимістичні (показники – нижче середнього).

Цікавим є той факт, що у представників першої групи усі показники значно нижчі. На нашу думку, зазначене може бути ознакою недостатнього розуміння змін соціальної ситуації під час пандемії та її можливих наслідків для особистості. З таблиці видно, що статистично значущі міжгрупові відмінності виявлено за усіма очікуваннями окрім сімейних стосунків.

Наступним кроком нашого дослідження стало визначення міжгрупових відмінностей за емоційними станами (див. нижче таблицю 3). Порівняння проводилось за допомогою критерію Манна-Уїтні. Для наочності в таблицю включені середні значення та середньоквадратичне відхилення, а статистично значущі відмінності позначено напівжирним шрифтом.

З таблиці 3 видно, що показники у респондентів першої групи значно вищі, ніж у представників другої групи; відмінності є статистично значущими за усіма показниками. Зазначене може вказувати на те, що представники першої групи більш схильні до астеничних емоцій, тривожності, нервового збудження, розладів настрою, депресії. У досліджуваних другої групи – переважають стенічні емоції, вони переважно можуть справлятися з тривогами, менш схильні до нервового збудження та депресії.

Порівнюючи виявлені у представників обох груп особливості емоційних станів та їх очікувань (результати, див. вище табл. 3), можна припустити, що у представників першої групи вираженою є так звана «особистісна тривожність», тобто

тривожність є їх особистісною характеристикою, яка проявляється в будь-якій ситуації і може бути не пов'язана з пандемією.

Таблиця 3

Міжгрупові відмінності за емоційними станами

| Емоційні стани | Перша група | | Друга група | | Тест Манна-Уїтні | |
|--|-------------|------|-------------|------|------------------|------------|
| | М | SD | М | SD | U | Р-значення |
| пов'язані з можливістю контролювати труднощі | 3,01 | 1,01 | 1,71 | ,808 | 1872,000 | ,000 |
| пов'язані з тривогою через невизначене майбутнє | 3,25 | 1,21 | 2,23 | 1,15 | 2934,000 | ,000 |
| пов'язані з енергійністю, піднесеністю та високою працездатністю | 2,64 | ,954 | 3,05 | 1,03 | 4153,500 | ,005 |
| пов'язані з відчуттям нерво- вого напруження чи стресу | 3,35 | 1,06 | 2,44 | 1,08 | 2982,500 | ,000 |
| Нервові збудження | 9,93 | 3,19 | 7,29 | 2,43 | 2648,000 | ,000 |
| Стурбованість, занепокоєння | 12,47 | 3,59 | 9,05 | 3,13 | 2544,500 | ,000 |
| Печаль | 13,14 | 3,98 | 10,56 | 3,43 | 3397,500 | ,000 |
| Розлади настрою | 9,79 | 3,73 | 6,81 | 2,29 | 2668,000 | ,000 |
| Загальний показник тривожності | 22,40 | 6,41 | 16,34 | 4,99 | 2420,000 | ,000 |
| Загальний показник депресії | 22,93 | 6,83 | 17,37 | 4,85 | 2761,000 | ,000 |

Інше наше припущення полягає в тому, що у представників першої групи може бути недостатньо розвинена здатність до диференціації власних емоційних станів та до визначення їх причин, що автоматично підсилюватиме рівень нервової напруги респондентів, їхню тривогу, депресивні стани.

Наступним кроком нашого дослідження стало визначення міжгрупових відмінностей у стурбованості можливості задово-

лення / фрустрованість потреб під час пандемії COVID-19 (див. нижче таблицю 4). Порівняння проводилось за допомогою критерію Манна-Уїтні. Для наочності в таблицю включені середні значення та середньоквадратичне відхилення, а статистично значущі відмінності позначено напівжирним шрифтом.

З таблиці 4 видно, що стурбованість можливістю задоволення потреб респондентів першої групи значно вища, ніж у респондентів другої групи.

Таблиця 4

Міжгрупові відмінності у стурбованості можливістю задоволення/фрустрованість потреб під час пандемії COVID-19

| Стурбованість | Перша група | | Друга група | | Тест Манна-Уїтні | |
|---|-------------|-------|-------------|------|------------------|-------------|
| | М | SD | М | SD | U | Р-значення |
| ...необхідністю регулярно здійснювати комунальні та ін. обов'язкові платежі | 2,00 | 1,138 | 1,72 | ,938 | 4688,000 | ,096 |
| ...можливістю добре виконувати в подальшому свою роботу | 2,40 | ,988 | 1,98 | ,976 | 4086,000 | ,003 |
| ...фінансовими проблемами та складністю оплачувати свої витрати | 2,81 | ,973 | 2,31 | 1,04 | 3932,000 | ,001 |
| ...нездатністю контролювати події власного життя | 2,78 | ,996 | 1,95 | ,936 | 3000,500 | ,000 |
| ...можливістю захворіти або померти від коронавіруса | 2,32 | 1,14 | 2,01 | 1,01 | 4574,500 | ,064 |
| ...за безпеку Ваших близьких та рідних | 3,17 | ,888 | 2,94 | ,967 | 4659,000 | ,095 |
| ...невизначеністю строків карантину | 3,11 | ,972 | 2,54 | 1,06 | 3741,000 | ,000 |
| ...неможливістю брати участь у масових заходах | 2,43 | 1,12 | 2,07 | 1,02 | 4391,500 | ,023 |
| ...можливістю звільнення, втрати роботи | 2,26 | 1,16 | 1,78 | ,985 | 4131,000 | ,003 |

Продовження таблиці 4

| Стурбованість | Перша група | | Друга група | | Тест Манна-Уїтні | |
|---|-------------|------|-------------|------|------------------|-------------|
| | М | SD | М | SD | U | Р-значення |
| ...необхідністю пристосовувати своє соціальне та професійне життя до цифрових платформ (здійснювати он-лайн платежі, замовлення через інтернет, віртуально спілкуватись тощо) | 2,11 | 1,09 | 1,66 | ,867 | 4178,000 | ,004 |
| ...майбутніми перспективами, пов'язаними з роботою (стабільність виплати заробітної плати та її адекватність, збереження соціального пакету, обсягів робочого навантаження, можливості кар'єрного зростання тощо) | 2,58 | 1,09 | 2,07 | 1,07 | 3977,500 | ,001 |
| ...нездатністю вирішити сімейні конфлікти | 2,08 | 1,07 | 1,67 | ,866 | 4227,000 | ,006 |
| ...станом національної економіки | 2,99 | 1,06 | 2,62 | 1,01 | 4229,000 | ,008 |
| ...обмеженістю прав вільного пересування, виїзду за кордон тощо | 3,15 | 1,06 | 2,73 | 1,05 | 4075,500 | ,003 |
| ...благополуччям родичів та друзів, котрі живуть далеко від Вас | 3,19 | ,929 | 2,64 | 1,05 | 3750,500 | ,000 |
| ...необхідністю погашення кредитів, позик, боргів тощо | 1,94 | 1,12 | 1,72 | 1,01 | 4823,000 | ,178 |

Найбільш вираженою у респондентів першої групи є турбота за благополуччя родичів та друзів, які живуть далеко; за безпеку близьких та рідних; через обмеження вільного пересування та виїзду за кордон; через невизначеність строків карантину. Отже, найбільше респонденти першої групи стурбовані можливою фрустрацією соціальних потреб та потреби у стабільності.

З таблиці 5 видно, що для респондентів першої групи характерні вищі показники. Серед способів зниження дискомфорту під час пандемії COVID-19 респонденти першої групи використовують перш за все такі способи, як турбота про рідних та близьких; перебування у соціальних мережах; спілкування по телефону або за допомогою інших засобів дистанційного зв'язку з колегами по роботі / навчанням.

Найбільш вираженою у респондентів другої групи є турбота за безпеку близьких та рідних; через обмеження вільного пересування та виїзду за кордон; за благополуччя родичів та друзів, які живуть далеко; через стан національної економіки. Тож, найбільше респонденти стурбовані через фрустрацію соціальних потреб, потреби у стабільності та фінансових потреб.

Статистично значущі відмінності підтверджено майже за усіма показниками, окрім турботи через необхідність регулярно здійснювати комунальні та ін. обов'язкові платежі; можливість захворіти або померти від коронавіруса; безпеку близьких та рідних; необхідністю погашення кредитів, позик, боргів тощо.

Наступним кроком нашого дослідження стало визначення міжгрупових відмінностей у способах зниження дискомфорту під час пандемії COVID-19 (див. нижче таблицю 5). Порівняння проводилось за допомогою критерію Манна-Уїтні. Для наочності в таблицю включені середні значення та середньоквадратичне відхилення, а статистично значущі відмінності позначено напівжирним шрифтом.

Найбільш дієвими способами зниження дискомфорту під час пандемії COVID-19 респонденти другої групи вважають: турботу про рідних та близьких; прагнення логічно аналізувати ситуацію, ретельне обмірковування необхідних кроків та складання плану дій; перегляд розважальних передач та фільмів.

Таблиця 5

**Міжгрупові відмінності у способах зниження дискомфорту
під час пандемії COVID-19**

| Способи зниження дискомфарту | Перша група | | Друга група | | Тест Манна-Уїтні | |
|--|-------------|------|-------------|------|------------------|----------------|
| | M | SD | M | SD | U | P- значення |
| граю на самоті в комп'ютерні ігри | 1,71 | 1,03 | 1,50 | ,835 | 4860,500 | ,177 |
| повністю присвячую себе своїй роботі та / або навчанню | 2,85 | ,959 | 2,72 | 1,02 | 5053,000 | ,465 |
| спілкуюсь по телефону або за допомогою інших засобів дистанційного зв'язку з колегами | 3,19 | ,929 | 2,86 | 1,05 | 4406,000 | ,023 |
| безпосередньо звертаюсь за підтримкою до членів сім'ї, близьких або друзів | 2,93 | ,939 | 2,66 | ,984 | 4562,500 | ,058 |
| переглядаю розважальні передачі та фільми | 3,11 | ,943 | 2,95 | 1,04 | 4955,000 | ,331 |
| присвячую себе тому, щоб допомогти іншим людям | 2,47 | ,888 | 2,31 | ,900 | 4790,500 | ,175 |
| звертаюсь за підтримкою до професійного психотерапевта або психолога | 1,32 | ,728 | 1,24 | ,577 | 5174,000 | ,528 |
| прагну виконувати рекомендації органів державної влади та установ системи охорони здоров'я | 2,78 | 1,02 | 2,63 | ,996 | 4907,000 | ,283 |

Продовження таблиці 5

| Способи зниження дискомfortу | Перша група | | Друга група | | Тест Манна-Уїтні | |
|--|-------------|------|-------------|------|------------------|----------------|
| | M | SD | M | SD | U | P- значення |
| перебуваю в соціальних мережах | 3,32 | ,917 | 2,90 | 1,05 | 4099,000 | ,003 |
| прагну логічно оцінювати та аналізувати ситуацію, ретельно обмірковую, які кроки слід здійснити, та складаю план дій | 3,18 | ,924 | 2,97 | 1,05 | 4832,500 | ,205 |
| проявляю турботу про близьких та рідних | 3,33 | ,822 | 3,13 | ,910 | 4692,500 | ,104 |
| дотримуюсь чіткого розпорядку дня | 2,43 | 1,05 | 2,34 | 1,03 | 5089,000 | ,522 |
| присвячую себе певному хобі | 2,82 | ,939 | 2,75 | 1,03 | 5232,000 | ,757 |
| прагну змусити себе думати про щось інше або відволікаю себе, щоб не думати про проблеми | 2,83 | 1,11 | 2,41 | 1,07 | 4186,500 | ,006 |
| споживаю більше алкоголю | 1,53 | ,769 | 1,42 | ,815 | 4776,500 | ,098 |
| прагну більше читати | 2,94 | 1,06 | 2,81 | 1,04 | 4928,000 | ,306 |
| займаюся фізичними вправами, спортом, гуляю на природі | 2,78 | ,996 | 2,90 | ,998 | 4972,000 | ,357 |

Можна припустити, що зазначені способи поведінки спрямовані не на уникнення негативних думок чи негативних емоційних станів у зв'язку з пандемією, а на детальний аналіз

ситуації, пошук конструктивних засобів вирішення проблеми, а також конструктивних способів зниження емоційної напруги.

За допомогою критерію Манна-Уїтні статистично доведено відмінності за наступними способами зменшення дискомфорту: спілкування по телефону або за допомогою інших засобів дистанційного зв'язку з колегами; перебування в соціальних мережах; прагнення змусити себе думати про щось інше або відволікання себе, щоб не думати про проблеми. Зазначене дає нам підстави припускати, що у представників другої групи переважає проблемно-орієнтована копінг поведінка (Шаламова, 2013), заснована на використанні когнітивних ресурсів та спрямована на пошук конструктивних способів вирішення проблем. Можна припустити також, що для представників першої групи характерною є копінг-стратегія уникнення, яка використовується при недостатності ресурсів та низькій варіативності способів вирішення проблем, навичок їх активного вирішення, високою тривожністю. Одним із варіантів зазначеної копінг-стратегії є стратегія соціального відволікання (Шаламова, 2013), яка заснована на залученні соціальних зв'язків (звернення за допомогою / інформацією до друзів, колег тощо) за умов неможливості самостійно вирішити проблемну ситуацію. Ефективність такої стратегії залежить від компетентності осіб до яких звертаються за допомогою (Шаламова, 2013).

Наступним кроком нашого дослідження стало визначення за допомогою критерію рангової кореляції r_s Спірмена статистично значущих зв'язків між показниками (окремо для першої та другої групи).

Цікавим є той факт, що у представників першої групи суб'єктивне оцінювання рівня впливу ситуації з коронавірусом як високого, корелює з високим рівнем печалі ($r_s = .243$ при $p \leq .01$) і негативно корелює із стурбованістю можливістю захворіти або померти від коронавіруса ($r_s = -.256$ при $p \leq .01$) та стурбованістю необхідністю пристосовувати своє соціальне та професійне життя до цифрових платформ ($r_s = -.286$ при $p \leq .01$). Можна припустити, що висока стурбованість респондентів цієї групи наслідками пандемії більше пов'язана зі схильністю

переживати печаль у будь-яких фруструючих ситуаціях. Можна також стверджувати, що зазначений емоційний стан є слабо диференційованим та мало пов'язаний з конкретними наслідками пандемії COVID-19. Зазначене в цілому підтверджує вище описані результати.

Для респондентів другої групи оцінювання рівня впливу ситуації з коронавірусом як низького, корелює з низькими показниками: очікування впливу на фінансові справи ($r_s = .270$ при $p \leq .01$); можливості контролювати труднощі ($r_s = .170$ при $p \leq .05$); тривоги через невизначене майбутнє ($r_s = .215$ при $p \leq .01$); нервового напруження/стресу ($r_s = .180$ при $p \leq .05$); стурбованості через необхідність здійснювати обов'язкові платежі ($r_s = .254$ при $p \leq .01$); стурбованості можливістю добре виконувати свою роботу ($r_s = .166$ при $p \leq .05$); стурбованості фінансовими проблемами ($r_s = .243$ при $p \leq .01$); стурбованості можливістю захворіти/померти від коронавіруса ($r_s = .171$ при $p \leq .05$); стурбованості необхідністю пристосовувати своє соціальне та професійне життя до цифрових платформ ($r_s = .189$ при $p \leq .05$); стурбованості станом національної економіки ($r_s = .280$ при $p \leq .01$); стурбованості обмеженістю прав вільного пересування, виїзду за кордон тощо ($r_s = .224$ при $p \leq .01$); стурбованості необхідністю погашення кредитів, позик, боргів тощо ($r_s = .175$ при $p \leq .05$). Для респондентів цієї групи низькі суб'єктивні оцінки впливу пандемії корелюють також із низькою оцінкою таких емоційних станів як: нервове збудження ($r_s = .259$ при $p \leq .01$); стурбованість, занепокоєння ($r_s = .335$ при $p \leq .01$); печаль ($r_s = .232$ при $p \leq .01$); розлади настрою ($r_s = .209$ при $p \leq .05$); загальний показник тривожності ($r_s = .331$ при $p \leq .01$); загальний показник депресії ($r_s = .253$ при $p \leq .01$). Можна припустити, що для респондентів цієї групи властивою є достатньо висока диференційованість переживань, а також достатньо чітке розуміння ситуації та її можливих наслідків. У цілому, результати кореляційного аналізу можуть свідчити, що респонденти другої групи схильні до аналізу ситуації, виявлення кола реальних загрозливих чи фруструючих факторів та визначення ряду заходів щодо їх вирішення, що дозволяє їм знизити емоційну напругу та бути достатньо адаптивними у

ситуації пандемії COVID-19. Зазначене також підтверджується результатами дослідження в цілому.

Висновки та перспективи подальших розвідок.

Підсумовуючи результати нашого дослідження, можна сказати, що ситуація пандемії COVID-19 є по суті ситуацією соціального стресу, яка по-різному впливає на психологічне благополуччя особистості. Суб'єктивне сприйняття тяжкості впливу соціальної ситуації, пов'язаної з карантинном, на їх особисте життя та психологічне благополуччя відрізняється у респондентів першої (72 особи, які оцінюють такий вплив як високий) та другої групи (149 осіб, які оцінюють вплив як низький).

Неможливо зробити однозначні висновки щодо впливу на сприйняття психологічного благополуччя певних соціально-психологічних та демографічних предикторів. Виявлено статистично значущий зв'язок суб'єктивного високого оцінювання впливу ситуації з коронавірусом (перша група) та рівня освіти (майже однаковий для представників обох груп), що може свідчити про непрямий вплив та потребує додаткової перевірки.

Результати дослідження свідчать, що респонденти першої та другої груп по-різному переживають період пандемії COVID-19, що в цілому впливає на ступінь їх психологічного благополуччя. Досліджувані першої групи мають менш диференційовані очікування щодо особливостей розгортання ситуації з пандемією найближчим часом та її впливу на їх життєдіяльність; вони схильні до переживання астеничних емоцій, депресивних станів та використання способів подолання стресу, заснованих на уникненні та соціальному відволіканні. Зазначене проявляється також у зростанні їх тривожності та знижує рівень психологічного благополуччя.

Досліджувані другої групи мають більш диференційовані очікування щодо особливостей розгортання ситуації з пандемією, схильні аналізувати обставини і розробляти конкретний план дій, не схильні до тривожних та депресивних станів; використовують проблемно-орієнтовані способи

подолання стресу, що визначає в цілому їх достатньо високий рівень психологічного благополуччя.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці заходів психологічного супроводу осіб, що відчують зниження рівня психологічного благополуччя під час пандемії COVID-19.

Список використаних джерел

- Бойко О. М., Медведева Т. И., Ениколопов С. Н., Воронцова О. Ю., Казьмина О. Ю. Психологическое состояние людей в период пандемии COVID-19 и мишени психологической работы. *Психологические исследования*. 2020. Т. 13. № 70. С. 1–12.
- Василенко Е. А. Проблема сущности и функций социального стресса в психологии. *Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета*. 2019. № 3. С. 299–313.
- Орлова Д. Г. Психологическое и субъективное благополучие: определение, структура, исследования (обзор современных источников). *Вестник ПГГПУ. Серия Психологические и педагогические науки*. 2015. № 1. С. 28–36.
- Сорокин М. Ю., Касьянов Е. Д., Рукавишников Г. В., Макаревич О. В., Незнанов Н. Г., Лутова Н. Б., Мазо Г. Э. Психологические реакции населения как фактор адаптации к пандемии COVID-19. *Обзорные психиатрии и медицинской психологии имени В.М. Бехтерева*. 2020. № 2. С. 87–94.
- Федосенко Е. В. Жизнь после карантина: психология смыслов и коронавирус COVID-19. *Психологические проблемы смысла жизни и акме*. 2020. № XXV. С. 34–47.
- Шаламова Е. Ю., Сафонова В. Р., Рагозин О. Н. Психологическое благополучие и копинг-поведение студенток медицинского вуза. *Ульяновский медико-биологический журнал*. 2013. № 3. С. 109–114.

References

- Bojko, O. M., Medvedeva, T. I., Enikolopov, S. N., Voroncova, O. Ju., & Kaz'mina, O. Ju. (2020). Psihologicheskoe sostojanie ljudej v period pandemii COVID-19 i misheni psihologicheskoy raboty [The psychological state of people during the COVID-19 pandemic and the targets of psychological work]. *Psihologicheskie issledovanija*, 70, 1-12 [in Russian].
- Fedosenko, E. V. (2020). Zhizn' posle karantina: psihologija smyslov i koronavirus COVID-19 [Life after quarantine: the psychology of meanings and the coronavirus COVID-19]. *Psihologicheskie problemy smysla zhizni i acme*. XXV, 34-47 [in Russian].

- Orlova, D. G. Psihologicheskoe i subjektivnoe blagopoluchie: opredelenie, struktura, issledovanija (obzor sovremennyh istochnikov) [Psychological and Subjective Well-being: Definition, Structure, Research (Review of Contemporary Sources)]. *Vestnik PGGPU. Serija Psihologicheskie i pedagogicheskie nauki*. 2015. № 1. S. 28-36 [in Russian].
- Shalamova, E. Ju., Safonova, V. R., & Ragozin, O. N. (2013). Psihologicheskoe blagopoluchie i koping-povedenie studentok medicinskogo vuza [Psychological well-being and coping behavior of medical students]. *Ul'janovskij mediko-biologicheskij zhurnal*. 3, 109-114 [in Russian].
- Sorokin, M. Ju., Kas'janov, E. D., Rukavishnikov, G. V., Makarevich, O. V., Neznanov, N. G., Lutova, N. B., & Mazo, G. Je. (2020). Psihologicheskie reakcii naselenija kak faktor adaptacii k pandemii COVID-19 [Psychological reactions of the population as a factor of adaptation to the COVID-19 pandemic]. *Obozrenie psichiatrii i medicinskoj psihologii shimeni V.M. Behтерева*. 2, 87-94 [in Russian].
- Vasilenko, E. A. (2019). Problema sushhnosti i funkcij social'nogo stressa v psihologii [The problem of the essence and functions of social stress in psychology]. *Vestnik Juzhno-Ural'skogo gosudarstvennogo gumanitarno-pedagogicheskogo universiteta*, 3, 299-313 [in Russian].

I. Titov, T. Titova, K. Sedykh, S. Giacomuzzi, M. Ertl, M. Rabe

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF PERSONALITY DURING THE COVID-19 PANDEMIC

The article is devoted to the problem of psychological well-being of a personality during the COVID-19 pandemic. The essence of the phenomenon of personality's psychological well-being and its connection with the social situation and social stress is determined. Subjective severity of the impact of the quarantine on their personal lives and psychological well-being differs between respondents in the first group (72 who rated such impact as high) and the second group (149 people who rated the impact as low). It is impossible to draw unambiguous conclusions about the influence of certain socio-psychological and demographic predictors on the perception of psychological well-being. There is a statistically significant relationship between the subjective high assessment of the impact of the coronavirus situation (first group) and the level of education (almost the same for both groups), which may indicate an indirect effect and requires additional verification. The results of the study show that the respondents of the first and second groups experience the period of the COVID-19 pandemic differently, which in general affects the degree of their psychological well-being. The subjects of the first group have less differentiated expectations about the peculiarities of the pandemic situation in the near future and its impact on their lives; they tend to experience asthenic emotions, depressive states, and use ways to overcome stress based on avoidance and social distraction. This is also manifested in the growth of

their anxiety and reduces the level of psychological well-being. The subjects of the second group have more differentiated expectations about the peculiarities of the pandemic situation, tend to analyze the circumstances and develop a specific action plan, not prone to anxiety and depression; use problem-oriented ways to overcome stress, which determines in general their fairly high level of psychological well-being.

Key words: *psychological well-being of the person, social stress, groups of social stressors, pandemic COVID-19.*

Надійшла до редакції 25.07.2020 р.