

## ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ В ОСВІТІ

УДК 159.9.072.43

DOI: 10.31558/2786-8745.2023.2(3).5

### ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З РІЗНИМ РІВНЕМ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

*Наталія Афанасьєва*

**Анотація.** У статті представлено результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження особливостей саморегуляції здобувачів вищої освіти з різним рівнем суб'єктивного благополуччя. Визначено, що переживання суб'єктивного благополуччя особистості залежить від зовнішніх і внутрішніх чинників. Серед зовнішніх чинників виділяють особливості економічної, політичної, екологічної, культурної, соціальної ситуації в країні, тобто рівень загального благополуччя суспільства загалом. Серед внутрішніх чинників – емоційну і когнітивну оцінку людиною власних досягнень і перспектив. Особистості, які здатні ставити цілі та досягати їх реалізації, виявляють вищий рівень суб'єктивного благополуччя.

**Метою статті** є висвітлення результатів дослідження особливостей саморегуляції здобувачів вищої освіти з різним рівнем суб'єктивного благополуччя.

Визначення рівня суб'єктивного благополуччя у досліджуваних показало, що 38,2 % опитаних здобувачів вищої освіти мають високий рівень суб'єктивного благополуччя, а 29,3 % - низький. Дослідження особливостей автономності здобувачів вищої освіти з різним рівнем суб'єктивного благополуччя показало, що у осіб з високим рівнем суб'єктивного благополуччя переважає автономний тип саморегуляції діяльності, а у досліджуваних із низьким рівнем суб'єктивного благополуччя – залежний.

Дослідження структури саморегуляції здобувачів вищої освіти з різним рівнем суб'єктивного благополуччя дає змогу констатувати, що показники саморегуляції досліджуваних значно різняться. За всіма шкалами виявлено статистично достовірні відмінності. Саморегуляція здобувачів вищої освіти з високим рівнем суб'єктивного благополуччя більш досконала, ніж у здобувачів з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя.

Отже, можна стверджувати, що у осіб із різним рівнем суб'єктивного благополуччя спостерігаються відмінності в саморегуляції діяльності, розподілі відповідальності за діяльність і поведінку, мотиваційних компонентах діяльності, рівні самостійності у прийнятті рішень і плануванні життєдіяльності. Ступінь взаємовпливу рівня суб'єктивного благополуччя і саморегуляції особистості вимагає додаткового дослідження.

**Ключові слова:** суб'єктивне благополуччя, саморегуляція, здобувачі вищої освіти.

**Постановка проблеми.** Другий рік поспіль українці існують в умовах наявної загрози життю та здоров'ю, невизначеності, трансформації цінностей та сенсів, що викликає масове поширення стресових реакцій у відповідь на травматичні події. Надмірне хвилювання, інтенсивний страх, внутрішня напруга, очікування жакхливих подій є ознакою сучасного життя мешканців країни. Спостерігається тенденція до зростання кількості тривожних, невротичних, депресивних проявів серед осіб різних соціальних груп, що знищує їх почуття суб'єктивного благополуччя. Благополуччя є одним із маркерів, які дають змогу робити висновок про задоволеність людини життям загалом, собою, стосунками з іншими людьми. Людина, яка оцінює власне життя як «благополучне», більш продуктивно вирішує ті завдання, які постають перед нею у повсякденному житті. Вона має піднесений настрій, активна, відкрита до нових знань, переживань, взаємин, досвіду. Актуальним є питання впливу саморегуляційних процесів людини на переживання благополуччя / неблагополуччя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Однією з визначальних рис сучасної психології є дослідження позитивного функціонування людини, його детермінант, механізмів. Поняття «суб'єктивного благополуччя» дає змогу охарактеризувати позитивне функціонування особистості та включає в себе багато факторів: соціальних, матеріальних, особистісних.

Дослідженню суб'єктивних оцінок якості життя людини, суб'єктивного благополуччя присвячено чимало праць вітчизняних та зарубіжних вчених як-от: М. Аргайл, Е. Дінер, М. Селіг-

ман, Д. Канеман, Р. Раян, К. Ріфф, А. Вотерман, Д. Носенко, І. Аршава, Т. Данильченко, А. Курова, Л. Сердюк, Т. Шевеленкова, П. Фесенко, С. Карсканова та ін. Але дотепер існує суттєва теоретико-методологічна невизначеність у розумінні змісту цього поняття. В деяких роботах вивчається його роль у реалізації життєвих цінностей, задоволенні базових потреб особистості, самореалізації, встановленні конструктивних міжособистісних стосунків, в утвердженні суб'єктності, активної творчої позиції людини, спрямованості дій щодо реалізації та актуалізації потенціалу, життєвих цінностей тощо.

А. Курова визначає суб'єктивне благополуччя як «ставлення людини до власної особистості, життя і процесів, які мають для неї велике значення, з погляду засвоєння нормативних уявлень про зовнішнє і внутрішнє середовище і характеризуються відчуттям задоволеності» [4, с. 194].

У дослідженні І. Аршава, Д. Носенко зі студентською молоддю різних культур (української, американської) встановлено, що «усвідомлені психічні феномени, зокрема цінності, справляють суттєвий вплив на формування суб'єктивного благополуччя» [1, с. 9].

Проведене нами дослідження показало, що різні складники толерантності здобувачів вищої освіти корелюють із суб'єктивним благополуччям, а саме: соціальна толерантність; толерантність як риса особистості; загальна толерантність; комунікативна толерантність [3, с. 368].

Отже, суб'єктивне благополуччя розкриває актуальні аспекти ставлення людини до власного життя, що містять у собі потенціал для самореалізації, розвитку особистості.

Актуальність роботи. Організація нашого дослідження ґрунтувалася на припущенні, що здобувачі вищої освіти з різним рівнем суб'єктивного благополуччя мають різний рівень саморегуляції.

Мета статті – висвітлити результати дослідження особливостей саморегуляції здобувачів вищої освіти з різним рівнем суб'єктивного благополуччя.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проводилося у 2022–2023 навчальному році у Харківському національному економічному університеті ім. С. Кузнеця. У ньому взяли участь здобувачі вищої освіти другого року навчання факультетів економіки і права, міжнародних відносин та журналістики, менеджменту і маркетингу, кількістю 123 особи, віком 18–21 рік.

Завданнями дослідження було визначення: рівня суб'єктивного благополуччя у здобувачів вищої освіти; особливостей автономності здобувачів вищої освіти з різним рівнем суб'єктивного благополуччя; структури саморегуляції здобувачів вищої освіти з різним рівнем суб'єктивного благополуччя.

Відповідно до об'єкта, предмета, мети і завдань дослідження використано такі психодіагностичні методики: «Шкала суб'єктивного благополуччя» А. Перуе-Бадуту в адаптації В. Соколової, «Методика діагностики автономності-залежності особистості» Г. Пригіна; методика ССП-98 для діагностики індивідуальних особливостей саморегуляції М. Моросанова. Для статистичної обробки результатів застосовувався t-критерій Стьюдента.

На першому етапі дослідження був визначений рівень суб'єктивного благополуччя у здобувачів вищої освіти

за «Шкалою суб'єктивного благополуччя» А. Перуе-Бадута. Було виділено дві групи досліджуваних: 1 група з високим (47 осіб); 2 група з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя (36 осіб); досліджувані з середнім рівнем суб'єктивного благополуччя участь у подальшому дослідженні не брали. Результати подано в таблицях 1, 2.

Таблиця 1

**Показники суб'єктивного благополуччя у здобувачів вищої освіти (у балах)**

Показники суб'єктивного благополуччя	M±σ
	4,3±1,4

Таблиця 2

**Рівні розподілу показників суб'єктивного благополуччя у здобувачів вищої освіти (у балах)**

Показники суб'єктивного благополуччя	M± σ	% досліджуваних
Високі	5,6±1,9	38,2
Низькі	2,9±0,8	29,3

Для визначення особливостей автономності здобувачів вищої освіти з різним рівнем суб'єктивного благополуччя було використано «Методику діагностики автономності-залежності особистості» Г. Пригіна. Отримані результати подано в таблиці 3.

**Показники автономності у здобувачів вищої освіти з різним рівнем суб'єктивного благополуччя (у балах)**

Показники	1 група(n=47)	2 група(n=36)	t	p-рівень
Автономність-залежність	11,9±1,95	8,35±1,77	2,21	0,05

Показники автономності значущо вищі у досліджуваних 1 групи (відмінності значущі на  $p \leq 0,05$  рівні за t-критерієм Стьюдента). У досліджуваних з автономним типом саморегуляції життя визначається причинною мотивацією. Вони не прагнуть ставити перспективні цілі й досягати їх, хоча в конкретній діяльності проявляють цілеспрямованість і самостійність. Мають високу мотиваційну насиченість життя, прагнуть до самореалізації. Таким людям властива спонтанність у житті, мета зазвичай детермінована причинно-наслідковими зв'язками. Вони відрізняються самостійністю, незалежністю і відповідальністю.

Досліджувані 2 групи мають виражені показники залежного типу, тобто низьку автономність. Це свідчить, що вони усвідомлюють реальне значення подій життя, ставлять цілі та намагаються досягти їх. Такі люди певною мірою залежать від оцінок інших та зовнішніх обставин. Мають слабку мотивацію, в якій переважають бажання та надія бути успішними у майбутньому. Віддають перевагу колективній роботі, у разі утруднень звертаються по допомогу до інших людей. Процеси саморегуляції характеризуються низькою ефективністю використання інформації, яка необхідна для досягнення мети; застосуванням некоректних критеріїв визначення успішності виконання діяльності; недостатнім рівнем структурованості програми виконавчих дій.

Отже, визначено, що у здобувачів вищої освіти з високим рівнем суб'єктивного благополуччя переважає автономний тип саморегуляції діяльності, а у досліджуваних з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя – залежний.

Для діагностики структури саморегуляції здобувачів вищої освіти з різним рівнем суб'єктивного благополуччя використано методику ССП-98 М. Моросанова. Отримані результати подано в таблиці 4.

**Показники структури саморегуляції здобувачів вищої освіти з різним рівнем суб'єктивного благополуччя (у балах)**

Показники	1 група (n = 47)	2 група (n = 36)	t	p-рівень
Планування	7,4±2,5	3,6±1,4	2,21	0,05
Моделювання	5,9±2,1	3,6±1,2	2,14	0,05
Програмування	5,5±1,8	2,9±1,1	2,18	0,05

Оцінювання результатів	7,7±2,7	5,4±1,9	2,22	0,05
Гнучкість	7,9±2,7	3,2±1,1	3,32	0,01
Самостійність	7,9±2,8	3,2±1,0	3,41	0,01
Загальний рівень саморегуляції	7,1±2,4	3,7±1,4	2,19	0,05

За шкалою «Планування» отримано значущі відмінності між показниками досліджуваних 1 і 2 груп ( $p \leq 0,05$  за  $t$ -критерієм Стьюдента). У досліджуваних 1 групи показники за цією шкалою значно вищі, тобто вони мають потребу в усвідомленому плануванні діяльності, їх плани реалістичні, деталізовані, стійкі, цілі діяльності обираються самостійно. У досліджуваних 2 групи потреба у плануванні недостатньо виражена, вони схильні часто змінювати плани, мета рідко досягається, планування недовірливе, нереалістичне, несамостійне.

За шкалою «Моделювання» отримано значущі відмінності між показниками досліджуваних 1 і 2 груп ( $p \leq 0,05$ ). У досліджуваних 1 групи показники за цією шкалою значно вищі, що свідчить про їхню здатність виділяти суттєві умови досягнення цілей, створювати програми дій відповідно до планів діяльності, отримувати коректні результати. В умовах несподіваних змін обставин, способу життя, переходу на іншу систему роботи вони здатні змінювати програму дій. У досліджуваних 2 групи спостерігається недостатній рівень сформованості процесів моделювання, що може призводити до неадекватної оцінки внутрішніх умов і зовнішніх обставин, фантазування, які супроводжуються різкими змінами

ставлення до ситуації, наслідків власних дій. Можуть виникати труднощі у визначенні мети і програми дій відповідно до поточної ситуації, що часто приводить до невдач.

За шкалою «Програмування» отримано значущі відмінності між показниками досліджуваних 1 та 2 груп ( $p \leq 0,05$ ). У досліджуваних 1-ої групи показники за шкалою значущо вищі. Це свідчить про потребу аналізувати способи дій і поведінки для досягнення цілей, деталізованості програм, які розробляються самостійно, гнучко змінюються в нових обставинах і стійкі в ситуації виникнення перешкод. У разі невідповідності отриманих результатів меті здійснюється корекція програми дій до отримання задовільного результату. Досліджувані 2 групи мають низьку здатність до здійснення послідовних дій, схильні діяти імпульсивно, не можуть самостійно сформувати програму дій, часто стикаються з невідповідністю отриманих результатів цілям діяльності, і водночас не вносять змін до програми, діють шляхом проб і помилок.

За шкалою «Оцінювання результатів» отримано значущі відмінності між показниками досліджуваних 1 і 2 груп ( $p \leq 0,05$ ). У досліджуваних 1 групи показники за шкалою значущо вищі. Це свідчать про диференційованість і адекватність самооцінки, сформо-

ваність і стійкість суб'єктивних критеріїв оцінки результатів. Досліджувані 2 групи зазвичай не помічають власних помилок, не критичні до своїх дій. Їхні суб'єктивні критерії успішності недостатньо стійкі, що призводить до зниження якості результатів у разі збільшення обсягу роботи, погіршення стану або виникнення зовнішніх перешкод.

За шкалою «Гнучкість» отримано значущі відмінності між показниками досліджуваних 1 і 2 груп ( $p \leq 0,01$ ). У досліджуваних 1 групи показники за шкалою значущо вищі. Це вказує на пластичність усіх регуляторних процесів. У разі виникнення непередбачених обставин вони здатні перебудувати плани і програми виконавських дій і поведінки. У разі виникнення невідповідності між отриманими результатами і метою своєчасно вносять корективи до регуляції. Гнучкість регуляторних механізмів дає змогу адекватно реагувати на зміну подій і успішно вирішувати завдання в ситуації ризику. Досліджувані 2 групи в динамічних, швидко змінних обставинах відчувають себе невпевнено, важко адаптуються до змін у житті. У непередбачуваних обставинах вони не здатні адекватно реагувати на ситуацію, планувати діяльність і поведінку, розробляти програму дій, виділяти значущі умови, оцінювати ступінь невідповідності отриманих результатів і мети, вносити корективи. Як наслідок – виконання діяльності супроводжується невдачами.

За шкалою «Самостійність» отримано значущі відмінності між показниками досліджуваних 1 і 2 груп ( $p \leq 0,01$ ). У досліджуваних 1 групи показники за шкалою значущо вищі. Це свідчить про автономність в організації актив-

ності, здатність самостійно планувати діяльність і поведінку, організовувати роботу з досягнення мети, контролювати перебіг її виконання, аналізувати й оцінювати як проміжні, так і кінцеві результати діяльності. Досліджувані 2 групи залежні від думок і оцінок інших людей. Плани і програми дій вони не розробляють самостійно, некритично використовують чужі поради. За відсутності сторонньої допомоги у досліджуваних виникають регуляторні проблеми.

За шкалою «Загальний рівень саморегуляції» отримано значущі відмінності між показниками досліджуваних 1 і 2 груп ( $p \leq 0,05$ ). У досліджуваних 1 групи показники за шкалою значущо вищі, тобто їм притаманна усвідомленість загальної структури індивідуальної регуляції. Вони самостійні, адекватно реагують на зміну умов, шлях до досягнення мети більшою мірою усвідомлюють. За високої мотивації досягнень вони здатні формувати такий стиль саморегуляції, який дозволяє компенсувати вплив особистісних, характерологічних особливостей, які перешкоджають отриманню результату. У досліджуваних 2 групи потреба в усвідомленому плануванні та програмуванні власної поведінки сформована недостатньо, вони більш залежні від ситуації й оцінок оточення. Можливість компенсації несприятливих для досягнення мети особистісних особливостей знижена. Успішність оволодіння новим видом діяльності більшою мірою залежить від відповідності стильових особливостей регуляції і вимог діяльності.

Висновки. За результатами емпіричного дослідження можна зазначити, що показники саморегуляції здобувачів вищої освіти з різним рівнем суб'єктивно-

го благополуччя значно відрізняються. За всіма шкалами виявлено статистично достовірні відмінності. Саморегуляція здобувачів освіти з високим рівнем суб'єктивного благополуччя більш досконала, ніж у здобувачів освіти з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя.

Перспективами подальших досліджень є визначення соціально-психологічних детермінант суб'єктивного благополуччя сучасної молоді.

### **СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ**

1. Аршава І. Ф., Носенко Д. В. Суб'єктивне благополуччя та його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти. Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія. 2012. Вип. 18. Т. 20, № 9/1. С. 3–10.

2. Афанасьєва Н. Є., Світлична Н. О., Ільїна Ю. Ю. Саморегуляція психічних станів як компонент долаючої поведінки рятувальників. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. Вип. 9. С. 21–27. DOI: 10.30970/PS.2021.9.3.

3. Афанасьєва Н. Є. Суб'єктивне благополуччя як системоутворюючий чинник толерантності особистості. Наукові перспективи. 2022. № 8(26). С. 359–371. DOI: 10.52058/2708-7530-2022-8(26)-359-370.

4. Курова А. В. Проблема суб'єктивного благополуччя в психологічній науці. Вісник Одеського національного університету. Серія «Психологія». 2013. Т. 18. Вип. 1(27). Ч. 2. С. 190–196.

### **REFERENCES**

1. Arshava, I. F., Nosenko, D. V. (2012). Subiektyvne blahopoluchchia

ta yoho individualno-psykholohichni ta osobystisni koreliaty. Visnyk DNU. Serii: Pedahohika i psykholohiia. (18, 20, 9/1, 3–10).

2. Afanasieva, N. Ye., Svitlychna, N. O., Iliina, Yu. Yu. (2021). Samorehuliatsiia psykhychnykh staniv yak komponent dolaiuchoi povedinky riativalnykiv. Visnyk Lvivskoho universytetu. Serii psykholohichni nauky, 9, 21–27. DOI: 10.30970/PS.2021.9.3.

3. Afanasieva, N. Ye. (2022). Subiektyvne blahopoluchchia yak systemoutvoriuiuchy chynnyk tolerantnosti osobystosti. Naukovi perspektyvy, 8 (26), 359–371. DOI: 10.52058/2708-7530-2022-8(26)-359-370.

4. Kurova, A.V. (2013). Problema sub'iektyvnoho blahopoluchchia v psykholohichnii nautsi. Visnyk Odeskoho natsionalnoho universytetu. Seriiia «Psykhohihiia», 18, 1(27), 2, 190–196.

## FEATURES OF SELF-REGULATION OF HIGHER EDUCATION ACQUIRES WITH DIFFERENT LEVELS OF SUBJECTIVE WELL-BEING

*Afanasieva Natalia*

**Abstract.** *The article presents the results of a theoretical analysis and an empirical study of the features of self-regulation of students of higher education with different levels of subjective well-being. It was determined that the subjective well-being of an individual depends on external and internal factors. Among the external factors, the peculiarities of the economic, political, ecological, cultural, social situation in the country, that is, the level of general well-being of society as a whole, are distinguished. Among the internal factors - a person's emotional and cognitive assessment of his own achievements and prospects. Individuals who are able to set goals and achieve their realization show a higher level of subjective well-being. The purpose of the article is to highlight the results of the study of the peculiarities of self-regulation of higher education students with different levels of subjective well-being. Determining the level of subjective well-being of the subjects showed that 38.2 % of the interviewed higher education students have a high level of subjective well-being, and 29.3 % have a low level of subjective well-being. The study of the characteristics of the autonomy of higher education students with different levels of subjective well-being showed that the autonomous type of self-regulation of activity prevails in persons with a high level of subjective well-being, and the dependent type prevails in those studied with a low level of subjective well-being. The study of the structure of self-regulation of students of higher education with different levels of subjective well-being allows us to state that the indicators of self-regulation of the subjects differ significantly. Statistically significant differences were found on all scales. The self-regulation of higher education students with a high level of subjective well-being is more perfect than that of students with a low level of subjective well-being. Thus, it can be argued that individuals with different levels of subjective well-being have differences in self-regulation of activities, distribution of responsibility for activities and behavior; motivational components of activities, level of independence in decision-making and planning of life activities. The degree of mutual influence of the level of subjective well-being and self-regulation of the individual requires additional research.*

**Key words:** *subjective well-being, self-regulation, students of higher education.*

### **Відомості про автора:**

**Афанасьєва Наталя**, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології і соціології (Харківський національний економічний університет ім. Семена Кузнеця, м. Харків, Україна), e-mail: Afanaseva\_natali@ukr.net  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-3341-1845>



## Information about the author:

**Afanasieva Natalia**, Dr. in Psychology, Professor, Department of Psychology and Sociology (Simon Kuznets Kharkiv National University of Economics), e-mail: Afanaseva\_natali@ukr.net

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-3341-1845>

УДК 159.92

DOI: 10.31558/2786-8745.2023.2(3).6

## СТАН НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА ЙОГО ЗВ'ЯЗОК ЗІ СТРЕСОМ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

*Юрчук Світлана Сергіївна*

**Анотація.** Ця стаття присвячена дослідженню стану невизначеності та його зв'язку зі стресом у підлітковому віці. Складність підліткового періоду в тому, що коли зростання та зміни спричиняють почуття невизначеності та впливають на рівновагу психологічного стану. Дослідження розкривають, що в цей час молоді люди стикається з важливими питаннями та виборами, що формують їх ідентичність та майбутні плани.

Невизначеність, що властива цьому періоду, викликає певний рівень стресу, який може мати серйозні наслідки для фізичного та емоційного здоров'я підлітків. Ці психологічні виклики, супроводжуючи бурхливі зміни в ідентичності, стосунках та майбутніх планах, можуть виникнути з приводу невизначеності щодо самого себе та свого місця у світі.

Ця унікальна складність підліткового періоду утруднює використання стандартних методів аналізу для виявлення зв'язку між невизначеністю та стресом.

Вирішення цієї проблеми передбачає використання комплексного підходу, який поєднує наукові дослідження, психологічні оцінки та емпатію. Розуміння контексту підліткової невизначеності вимагає не лише аналізу даних, але й чутливості до індивідуальних досвідів та унікального емоційного стану кожного підлітка.

Отже, тема зосереджує увагу на глибокому взаємозв'язку між невизначеністю та стресом у підлітковому віці, зокрема психологічному вимірі.

**Ключові слова:** підліткова криза, соціальний розвиток особистості, стан невизначеності, стрес, подолання стресу, криза розвитку.

**Постановка проблеми.** У сучасному світі для розвитку особистості створюються, задавалося б, усі умови. Є багато інформаційного контенту, різних за стосунків та передових технологій, що дають змогу отримувати неймовірно велику кількість інформації. На різних етапах онтогенезу особистість проживає різні етапи психосоціального розвитку. Зміни у психіці впливають на розумовий розвиток, на формування рис особистості.

**Метою статті** є розкриття факторів, які впливають на формування та прояв стану невизначеності у підлітковому віці та його зв'язок зі стресовими факторами.

**Виклад основного матеріалу** дослід-