ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ СТУДЕНТОВ, КАК ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19

Валерия ГОНЧАР,
Факультет психологии, педагогических наук, социологии и социальной помощи

CZU: 159.923.2-057.87:616.98-036.21 *goncear_valeria@mail.ru*

В 2020 году наша страна и весь мир столкнулись со стремительно распространяющимся, малоизученным заболеванием - COVID-19. В период пандемии перед студентамивозник целый ряд трудностей, которые включают в себя: перевод учебного процесса то в дистанционный формат, то в смешанный;лишение возможности непосредственного общения с широким кругомлюдей;необходимость самоорганизации в условиях ограниченного пространства; монотонность образа жизни; беспокойство по поводу своего здоровья, здоровья семьи, близких; потерю рабочих мест и источников дохода. В совокупности, эти факторы привели к ощущению неопределенности, чувству растерянности, повышенному уровню тревоги, что не могло не оказать влияние на психологическое состояние студентов. Диспозиционный оптимизм, жизнестойкость и толерантность к неопределенности являются важными ресурсами личности, обеспечивающими поддержание психологического благополучия.

Целью нашего исследованиябыло изучение взаимосвязи личностных ресурсов, в качестве которых выступают оптимизм, жизнестойкость, толерантность к неопределенности и психологического благополучия у студентов в период пандемии COVID-19.

Нами была выдвинута гипотеза о том, что чем выше показатели диспозиционного оптимизма, жизнестойкости и толерантности к неопределенности, тем выше психологическое благополучие у студентов.

Для проверки выдвинутых гипотез нами были использованы следующие диагностические методики: «Шкала психологического благополучия» К. Рифф в адаптации Лепешинского[1]; «Тест диспозиционного оптимизма» в адаптации Гордеевой - Сычёва – Осина[2,

5]; «Тест жизнестойкости» в адаптации Леонтьева – Рассказовой[3]; «Шкала толерантности к неопределённости Баднера» в адаптации Корниловой[4].

Исследуемая выборкавключала 80 студентов (50 девушек и 30 юношей).

В результате проведенного нами исследования была выявлена прямая взаимосвязь оптимизма с общим показателем психологического благополучия (r=0,611, при p≤ 0.01). То есть, чем выше уровень оптимизма, что проявляется в позитивном ожидании от будущего, тем выше психологическое благополучие, что проявляется во возможности устанавливать более доверительные отношения с окружающими, способности более эффективно контролировать свою деятельность, большей открытости новому опыту и самореализации, позитивном отношении к себе.

Выявлена прямая взаимосвязь жизнестойкости личности и психологического благополучия (r=0,826,при p≤ 0.01). То есть, чем выше уровень жизнестойкости, что проявляется в поддержке оптимального уровня работоспособности и активности в ситуациях стресса, тем выше уровень психологического благополучия, что проявляется в большей удовлетворенности собой, собственной жизнью, всубъективном ощущении счастья.

Была обнаружена обратная взаимосвязь между интолерантностью к неопределенности и показателем психологического благополучия (r= -0,225, прир≤ 0.05). То есть,чем выше интолерантность к неопределенности, что указывает на испытываемую тревогу, неконструктивное волнение в ситуациях неопределенности,тем ниже показатели психологического благополучия, что проявляется в неспособности быть независимым,невозможностисамостоятельно регулировать собственное поведение.

Связи между толерантностью к неопределенности и общим показателем психологического благополучия выявлено не было.

Практическая значимость работы состоит в том, что результаты исследования могут быть использованы в работе практического психолога системы образования и педагогов для осуществления как профилактики негативных эмоциональных состояний, так и проведения мероприятий, направленных на развитие личностных ресурсов у студентов, что будет способствовать их лучшей адаптации и

наибольшей эффективности в учебной деятельности в период пандемиии других экстремальных ситуациях.

Библиография:

1. BRADBUR N. The Structure of Psychological well-being/ Chicago: Aldine Pub. Co., 1969. 320p.
2. ГОРДЕЕВА, Т.О., СЫЧЕВ, О.А., ОСИН, Е.Н. Разработка русскоязычной версии Теста диспозиционного оптимизма (lot). В: Психологическая диагностика, 2010, № 2,с. 36-64.
3. ЛЕОНТЬЕВ, Д.А., РАССКАЗОВА, Е.И. Тест жизнестойкости. Москва: Смысл, 2006
4. КОРНИЛОВА, Т.В. Новый опросник толерантности–интолерантности к неопределенности // Психологический журнал. 2010. Т. 31, № 1. С. 74-86.
5. Личностный потенциал. Структура и диагностика. / Под. ред. Леонтьева Д.А. Москва: Смысл, 2011.

Рекомендовано:
Стела ВЫРТОСУ, научный руководитель