

УДК 159.923:796.011.1-057.87

DOI <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2024.1.14>

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ТА ВИЩОЇ ОСВІТИ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТОМ

Московець Людмила Павлівна,

доктор філософії за спеціальністю 053 Психологія,
доцент кафедри початкової освіти, гуманітарних дисциплін та інформатики
Обласного коледжу «Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія
імені А. С. Макаренка» Полтавської обласної ради
<https://orcid.org/0000-0002-8960-477X>

Харахайчук Анатолій Євгенійович,

старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я людини
Обласного коледжу «Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія
імені А. С. Макаренка» Полтавської обласної ради
<https://orcid.org/0009-0000-6037-7123>

Стаття присвячена актуальній проблемі сьогодення – психологічному благополуччю, яке розглядається як складний феномен, що пов'язаний із позитивним функціонуванням особистості, досягненням щастя, задоволеністю життям та реалізацією особистісного потенціалу. Зазначено, що у разі реалізації свого потенціалу в спорті здобувачі освіти поліпшують своє психологічне благополуччя, у них з'являються нові життєві цілі, вони спроможні до оволодіння новими видами діяльності, незалежності поведінки, особистісного зростання, побудови позитивних стосунків, прийняття своїх як сильних, так і слабких сторін.

Викладено результати емпіричного дослідження психологічного благополуччя здобувачів фахової передвищої та вищої освіти, які навчаються за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура) та займаються різними видами спорту. Встановлено, що середнє значення інтегрального показника психологічного благополуччя у студентів-спортсменів складає 366,3, що відповідає середньому рівню та вказує на достатнє психологічне благополуччя респондентів. Виявлено, що середній показник психологічного благополуччя є дещо вищим у студентів, які займаються спортом та здобувають освіту за освітньо-професійним ступенем фахового молодшого бакалавра, порівнюючи зі здобувачами першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. У обох групах досліджуваних цей показник відповідає середньому рівню психологічного благополуччя, що свідчить про помірне позитивне функціонування особистості. Встановлено, що представники чоловічої та жіночої статі мають однаковий (середній) рівень психологічного благополуччя з дещо вищими значеннями у дівчат-спортсменок. З'ясовано, що здобувачі фахової передвищої та вищої освіти, які займаються спортом на достатньому рівні, здатні до побудови турботливих та довірливих стосунків з оточуючими; спроможні протистояти соціальному тиску; помірно прагнуть до незалежності у діях; здатні до осмисленості свого існування; їм притаманний середній рівень цінності минулого, теперішнього та майбутнього; властиве помірне прагнення до реалізації свого особистісного потенціалу; вони здатні до адекватної самооцінки та прийняття себе, своїх сильних і слабких сторін.

Ключові слова: психологічне благополуччя, здобувачі фахової передвищої освіти, здобувачі вищої освіти, спорт, позитивні стосунки, автономія, управління середовищем, цілі в житті, особистісне зростання, самоприйняття.

Moskovets Liudmyla, Kharakhaichuk Anatolii. Psychological well-being of professional and higher education graduates who engage in sports

The article is devoted to the actual problem of today – psychological well-being, which is considered as a complex phenomenon associated with the positive functioning of the individual, the achievement of happiness and life satisfaction, self-realization. It is noted that in the case of realizing their potential in sports, students improve their psychological well-being, they have new life goals, they are capable of mastering new types of activities, independence of behavior, personal growth, building positive relationships, accepting both their strengths and weaknesses.

The results of an empirical study of the psychological well-being of students of vocational pre-higher and higher education who study in the specialty 014.11 Secondary Education (Physical Culture) and are engaged in various sports are presented. It was established that the average value of the integral indicator of psychological well-being among student-athletes is 366.3, which corresponds to the average level and indicates sufficient psychological well-being of the respondents. It was found that the average indicator of psychological well-being is somewhat higher among students who are engaged in sports and who are getting an education on the educational and professional degree of a professional junior bachelor, compared to those who have obtained the first (bachelor) level of higher education. In both groups of subjects, this indicator corresponds to the average level of psychological well-being, which indicates moderately positive personality functioning. It was established that male and female representatives have the same (average) level of psychological well-being, with slightly higher values in female athletes. It has been found that those who have acquired professional pre-higher and higher education, who play sports at a sufficient level, are able to build caring and trusting relationships with others; able to resist social pressure; moderately strive for independence in actions; are capable of meaningfulness of their existence; they have an average level of past, present and future value; inherent moderate desire to realize one's personal potential; they are capable of adequate self-assessment and acceptance of themselves, their strengths and weaknesses.

Key words: *psychological well-being, students of vocational pre-university education, students of higher education, sports, positive relationships, autonomy, environmental management, goals in life, personal growth, self-acceptance.*

Постановка проблеми. В умовах напруженості, невизначеності, стресових ситуацій, постійних викликів, на які доводиться реагувати особистості, особливої актуальності набуває питання збереження ментального здоров'я, оптимістичного функціонування, гармонізації власного буття, підтримання психологічного благополуччя. Дослідження феномену психологічного благополуччя здійснюється в межах позитивного функціонування особистості, особистісного зростання, пов'язане із поняттями «щастя», «задоволеності життям». Дане поняття розглядається у контексті гедоністичного та евдемоністичного напрямків. З позиції дослідників гедонізму (Н. Брендерна, Е. Дінера) психологічне благополуччя тлумачиться як задоволеність, досягнення щастя. На думку представників евдемоністичного підходу (К. Ріфф, М. Селігман), психологічне благополуччя передбачає особистісне зростання, розвиток потенціалу, позитивне функціонування [1, с. 141].

Психологічне благополуччя впливає на здатність особистості долати перешкоди, які виникають у різних сферах життєдіяльності, ефективно взаємодіяти з оточуючими, реалізовувати свій особистісний потенціал, досягати вершин. Досягнути психологічного благополуччя можна шляхом прояву турботи про себе, про свій психологічний та соматичний стан, задоволення своїх потреб у безпеці, підтримці, любові, самоактуалізації. Турботу про себе можна здійснювати за допомогою повноцінного сну, раціонального харчу-

вання, занять улюбленою справою, збереження власних кордонів, прийняття себе, надання собі достатньо часу, піклування про своє здоров'я та тілесне самопочуття. Фізичні навантаження та заняття спортом є важливим засобом для подолання стресового стану та поліпшення психологічного благополуччя.

Проблемою психологічного благополуччя особистості опікувалися як зарубіжні, так і вітчизняні науковці: М. Аргайл, Н. Бредберн, І. Горбаль, Е. Дінер, В. Дяченко, Л. Карамушка, Н. Каргіна, С. Карсканова, О. Коваленко, Л. Сердюк, К. Ріфф, Р. Раян, С. Шамич та інші. Значна частина досліджень даного феномену пов'язана із вивчення психологічного благополуччя у період ранньої, середньої та пізньої зрілості. Особливості психологічного благополуччя студентів вивчали І. Габа, Л. Джаббарова, Н. Коструба, З. Поліщук, А. Харченко та інші.

П. Фесенко трактує психологічне благополуччя як «інтегральний показник ступеня спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям» [2, с. 2]. О. Шамич, Л. Сердюк, Г. Іваннікова зазначають, що психологічного благополуччя особистість досягає шляхом актуалізації своїх внутрішніх ресурсів, зміни сприймання дійсності та способів мислення

[3, с. 10]. Науковці акцентують увагу на тому, що спорт є потужним стимулом для самовдосконалення та самореалізації особистості, актуалізації особистісного потенціалу [3, с. 101]. Психологічне благополуччя є результатом самореалізації особистості [4, с. 464]. На нашу думку, у разі реалізації свого потенціалу у спорті здобувачі освіти поліпшують своє психологічне благополуччя, у них з'являються нові життєві цілі, вони спроможні до оволодіння новими видами діяльності, незалежності поведінки, особистісного зростання, побудови позитивних стосунків, прийняття своїх як сильних, так і слабких сторін.

Враховуючи вище зазначене, виникає необхідність дослідження психологічного благополуччя здобувачів освіти, які займаються спортом.

Метою статті є виявлення особливостей психологічного благополуччя здобувачів освіти, які здобувають фахову передвищу та вищу освіту і займаються спортом.

Результати дослідження. Дослідження психологічного благополуччя спортсменів здійснювалося на базі Обласного коледжу «Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія імені А. С. Макаренка» Полтавської обласної ради зі здобувачами фахової передвищої (18 респондентів) та вищої освіти (22 респонденти) за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура). Загальна вибірка дослідження складала 40 осіб. Середній вік досліджуваних, які здобувають освіту за освітньо-професійним ступенем фахового молодшого бакалавра, складає 16 років, а за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти – 21 рік. Щодо статевого розподілу респондентів, то у ньому брали участь 42% представниць жіночої статі та 58% представників чоловічої статі. Для встановлення психологічного благополуччя було використано методіку «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптований україномовний варіант опитувальника «The scales of psychological wellbeing») [2].

Рівень вираженості психологічного благополуччя студентів які займаються спортом і здобувають освіту, яка пов'язана із фізичною культурою, представлено на рис. 1.

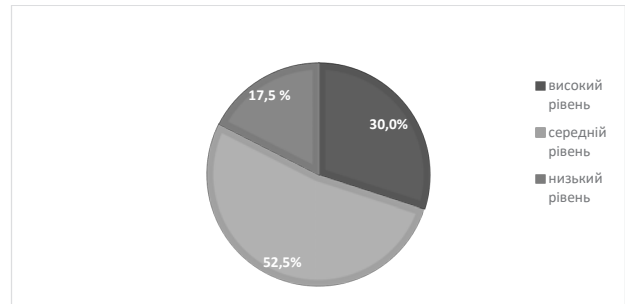


Рис. 1. Рівень психологічного благополуччя здобувачів освіти, які займаються спортом

Результати дослідження свідчать, що у 52,5% здобувачів освіти, які займаються спортом, було виявлено домінування середнього рівня психологічного благополуччя, що може свідчити про помірну здатність до позитивного функціонування особистості. У 30% респондентів встановлено високий рівень психологічного благополуччя, що може вказувати на переживання щастя, задоволеність життям, особистісне зростання. 17,5% досліджуваних продемонстрували низький рівень психологічного благополуччя, припускаємо, що це може бути пов'язано із складними умовами сьогодення, війною в країні. Середнє значення інтегрального показника психологічного благополуччя у студентів-спортсменів складає 366,3, що відповідає середньому рівню та вказує на достатнє психологічне благополуччя респондентів.

Порівняємо рівень психологічного благополуччя у здобувачів фахової передвищої та вищої освіти, які займаються спортом. Результати представлено на рис. 2.

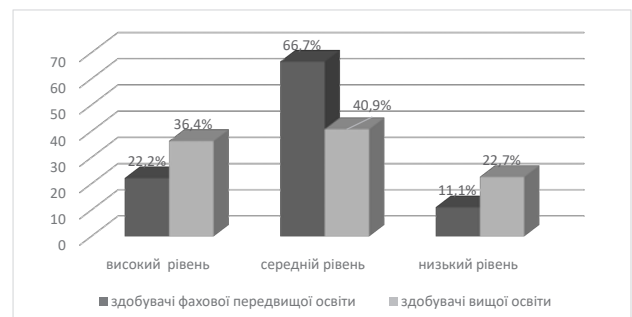


Рис. 2. Порівняння рівня психологічного благополуччя здобувачів фахової передвищої та вищої освіти, які займаються спортом

У результаті дослідження інтегрального показника встановлено, що високий рівень психологічного благополуччя переважає у здобувачів вищої освіти (36,4%), порівнюючи зі студентами, які здобувають освіту фахового молодшого бакалавра (22,2%). Водночас у останніх вищим є показник середнього рівня інтегрального показника психологічного благополуччя (66,7%). Аналізуючи результати, варто зазначити, що серед здобувачів вищої освіти було виявлено 22,7% респондентів із низьким рівнем, на відміну від здобувачів-спортсменів фахової передвищої освіти (11,1%). Середнє значення психологічного благополуччя є дещо вищим у студентів, які займаються спортом та здобувають освіту за освітньо-професійним ступенем фахового молодшого бакалавра (372,4), порівнюючи зі здобувачами першого (бакалаврського) рівня вищої освіти (361,3). В обох групах досліджуваних цей показник відповідає середньому рівню психологічного благополуччя, що свідчить про помірне позитивне функціонування особистості.

У результаті дослідження встановлено рівень психологічного благополуччя студентів-спортсменів залежно від статевої приналежності. Отримані результати представлені на рис. 3.

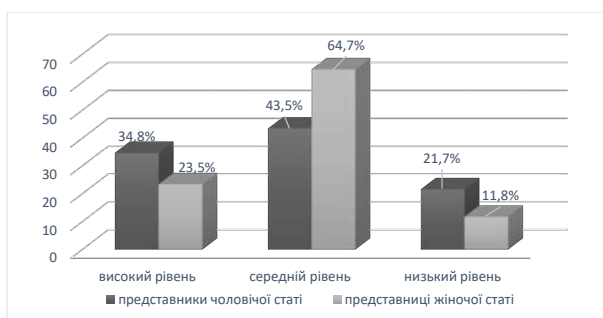


Рис. 3. Рівень психологічного благополуччя студентів-спортсменів залежно від статі

Результати дослідження свідчать, що високий рівень благополуччя демонструє 34,8% респондентів чоловічої статі та 23,5% представниць жіночої статі, які займаються спортом і здійснюють навчально-професійну діяльність. Середній рівень психологічного благополуччя було виявлено в 43,5% юнаків та 64,7%

дівчат. Встановлено, що більше виражений низький рівень психологічного благополуччя демонструють представники чоловічої статі (21,7%), ніж жіночої (11,8%). Середнє значення інтегрального показника психологічного благополуччя складає 363,1 у студентів та 374,8 у студенток, що відповідає середньому рівню вираженості даного показника. З результатів дослідження встановлено однаковий (середній) рівень психологічного благополуччя у студентів-спортсменів чоловічої і жіночої статі, що характеризується достатньою задоволеністю життям та актуалізацією особистісних ресурсів.

Порівнюємо результати за шкалами психологічного благополуччя у здобувачів, які навчаються спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура) на різних рівнях освіти та займаються спортом (табл. 1).

Нами було виявлено, що в досліджуваних здобувачів домінує середній рівень позитивних стосунків (77,8% респондентів, що навчаються за освітньо-професійним ступенем фахового молодшого бакалавра, та 63,6% досліджуваних, що здобувають освіту за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти). Більше невдоволені стосунками з оточуючими, страждають від самотності, нездатні до компромісу здобувачі-спортсмени вищої освіти (низький рівень має 27%), ніж фахової передвищої освіти (11,1%). Категорія останніх респондентів (11,1%) більше задоволені своїми стосунками з іншими особами, виявляють сильніше бажання до спілкування, прояву співчуття, побудови турботливих та довірливих стосунків з оточуючими, на відміну від студентів, які здобувають освіту за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти (9,1%). Середнє значення за шкалою «позитивні стосунки» у здобувачів другої групи є вищим (62,3), ніж у першій (59,1). Цей показник у обох груп респондентів відповідає середньому рівню, що може свідчити про соціальну спрямованість особистості, їх помірну схильність до відкритості та довірливості у побудові відносин.

50,0% здобувачів-спортсменів вищої освіти демонструє високий рівень автономії, що виявляється у прагненні до незалежності в діях та вчинках, спро-

Таблиця 1

Рівні психологічного благополуччя здобувачів освіти, які займаються спортом за різними шкалами

Шкали	Здобувачі фахової передвищої освіти (перша група)			Здобувачі вищої освіти (друга група)		
	низький рівень (%)	середній рівень (%)	високий рівень (%)	низький рівень (%)	середній рівень (%)	високий рівень (%)
Позитивні стосунки	11,1	77,8	11,1	27,3	63,6	9,1
Автономія	0	72,2	27,8	9,1	40,9	50,0
Управління середовищем	16,7	72,2	11,1	9,1	77,3	13,6
Цілі в житті	11,1	77,8	11,1	18,2	68,2	13,6
Особистісне зростання	5,5	77,8	16,7	13,6	50,0	36,4
Самоприйняття	27,8	38,9	33,3	9,1	77,3	13,6

можності протистояти тиску соціуму. Студентів-спортсменів фахової передвищої освіти з високим рівнем за цією шкалою було виявлено менше (27,8%). Водночас 72,2% респондентів першої групи демонструють середній рівень автономії, також з-поміж них не було виявлено осіб із низьким рівнем. Серед здобувачів вищої освіти є особи (9,1%), які надмірно залежать від думки оточуючих, відчувають труднощі у прийнятті рішень, є залежними від очікувань інших, тобто мають низький рівень автономії. Середнє значення за шкалою «автономія» складає 60,5 у респондентів першої групи та 59,5 – другої. Такі результати відповідають середньому рівню та можуть вказувати на часткову незалежність й уміння протистояти соціальному тиску, з переважанням такої здатності у здобувачів-спортсменів фахової передвищої освіти.

Високий рівень управління середовищем було встановлено у 13,6% здобувачів-спортсменів вищої освіти та 11,1% фахової передвищої освіти, що може свідчити про їх здатність управляти повсякденними справами, долати перешкоди, які виникають на шляху самореалізації. У респондентів обох груп домінує середній рівень за даною шкалою (72,2% респондентів, що навчаються за освітньо-професійним ступенем фахового молодшого бакалавра та 77,3% здобувачів вищої освіти). 16,7% досліджуваних першої групи демонструють низький рівень управління середовищем, для них притаманне переживання власного безсилля, нездатність до покращення свого життя. Серед респондентів

другої групи 9,1% мають низький рівень за даною шкалою. Середнє значення за шкалою «управління середовищем» складає 58,9 у респондентів першої групи та 59,1 – другої, що відповідає середньому рівню. Це може свідчити, що здобувачі фахової передвищої та вищої освіти помірно схильні до управління середовищем, вони достатньо впевнені та компетентні у щоденних справах, з переважанням такої схильності у студентів за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти.

Високий рівень цілей у житті було виявлено у 13,6% здобувачів-спортсменів вищої освіти та 11,1% фахової передвищої освіти, що може свідчити про наявність у них цілей у житті, про осмисленість існування. 77,8% досліджуваних першої групи та 68,2% другої демонструють середній рівень постановки цілей. Більше переживають нудьгу, тугу, відсутність цілей та переконань у житті здобувачі-спортсмени вищої освіти (18,2%) порівняно із студентами-спортсменами, що навчаються за освітньо-професійним ступенем фахового молодшого бакалавра (11,1%). Середній показник за шкалою «цілей у житті» складає 63,2 у респондентів першої групи та 63,0 – другої, що відповідає середньому рівню вираженості. Такі результати можуть свідчити, що студентам-спортсменам властива помірна чіткість у визначенні цілей життя, наявність переконань, які спрямовують їх життєдіяльність.

З-поміж здобувачів-спортсменів вищої освіти більше осіб (36,4%), які прагнуть до особистісного зростання, виявляють бажання сприймати нове, реалізувати

свій потенціал, порівнюючи зі здобувачами фахової передвищої освіти (16,7%). Середній рівень особистісного зростання було виявлено у 77,8% респондентів першої групи та 50,0% другої. Низький рівень особистісного зростання демонструють 13,6% досліджуваних, які навчаються за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти, та 5,5%, які здобувають освіту за освітньо-професійним ступенем фахового молодшого бакалавра. Це може вказувати на наявність у виявлених здобувачів-спортсменів труднощів у опануванні нових навичок, що може призвести до стагнації, відсутності впевненості у своїх силах, втрати здатності реалізувати свій потенціал. Середнє значення за шкалою «особистісне зростання» складає 66,6 у респондентів першої групи та 63,4 – другої, що відповідає середньому рівню вираженості показника та вказує на помірне прагнення здобувачів освіти, що займаються спортом, до реалізації свого потенціалу.

Високий рівень самоприйняття було виявлено у 33,3% досліджуваних, які здобувають освіту за освітньо-професійним ступенем фахового молодшого бакалавра, і лише у 13,6% здобувачів вищої освіти. Середній рівень самоприйняття демонструє 38,9% респондентів першої групи та 77,3% – другої. Водночас варто зазначити, що низький рівень за даним показником було виявлено у 27,8% здобувачів фахової передвищої освіти та 9,1% вищої освіти, що може бути пов'язано із нездатністю приймати себе та незадоволеністю власною особистістю. Середнє значення за шкалою «самоприйняття» складає 60,9

у респондентів першої групи та 59,9 – другої, що відповідає середньому рівню вираженості показника. Такі результати можуть свідчити про здатність до адекватної самооцінки та прийняття себе, своїх сильних і слабких сторін.

Висновки. Результати емпіричного дослідження дозволяють зробити висновки, що здобувачі фахової передвищої та вищої освіти за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура), які займаються спортом, мають однаковий рівень психологічного благополуччя, що відповідає середньому рівню вираженості та вказує на їх схильність до позитивного функціонування. Встановлено, що 30,0% респондентів мають високий рівень сформованості психологічного благополуччя, що може свідчити про їх здатність навіть в умовах війни переживати щастя, задоволеність життям, прагнення до реалізації особистісного потенціалу. Виявлено, що представники чоловічої та жіночої статі мають однаковий (середній) рівень психологічного благополуччя з дещо вищим значенням у дівчат-спортсменок. З'ясовано, що здобувачі фахової передвищої та вищої освіти, які займаються спортом, на достатньому рівні здатні до побудови турботливих та довірливих стосунків з оточуючими; спроможні протистояти соціальному тиску; помірно прагнуть до незалежності у діях; здатні до осмисленості свого існування; їм притаманний середній рівень цінності минулого, теперішнього та майбутнього; властиве помірне прагнення до реалізації свого особистісного потенціалу; вони здатні до адекватної самооцінки та прийняття себе, своїх сильних і слабких сторін.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Ryan R. M., Deci E. L. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review Psychology*. 2001. №52. P. 141–166. UR : <http://surl.li/qylqn> (дата звернення: 20.02.2024).
2. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. №1. С. 1–10.
3. Шамич О.М., Сердюк Л.З., Іваннікова Г.В. Фізична культура і спорт як основа здоров'я і благополуччя особистості: навч. посіб. Київ : КНУБА, Талком, 2023. 130 с.
4. Московець Л. П. Психологічне благополуччя педагогічних працівників літнього віку. *Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія»*. 2022. №6 (11). С. 461-472. URL: <http://surl.li/qylps> (дата звернення: 21.02.2024).

REFERENCES:

1. Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review Psychology, 52*, 141–166. Retrieved from <http://surl.li/qylqn> [in English].
2. Karskanova, S.V. (2011). Opytuvalnyk «Shkaly psykholohichnoho blahopoluchchia» K. Riff: protses ta rezultaty adaptatsii [C. Ryff "Psychological wellbeing Scale" Questionnaire: the process and results of adaptation]. *Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota – Practical Psychology and Social Work, 1*, 1–10 [in Ukrainian].
3. Shamykh, O.M., Serdiuk, L.Z., & Ivannikova, H.V. (2023). Fizychna kultura i sport yak osnova zdorovia i blahopoluchchia osobystosti [*Physical culture and sports as the basis of health and well-being of the individual*]. Kyiv : KNUBA, Talkom. 130 s. [in Ukrainian].
4. Moskovets, L. P. (2022). Psykholohichne blahopoluchchia pedahohichnykh pratsivnykiv litnoho viku [Psychological well-being of elderly educators]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky. Seriya «Psykhologhiia» [Perspectives and Innovations in Science. Series "Psychology"]*, 6 (11), 461–472. Retrieved from: <http://surl.li/qylps> [in Ukrainian].