

низка проблем, з якими він стикається, та послідовне рішення яких дозволить йому піднятися на більш високий рівень і стати конкурентноздатним на світовій арені.

Література:

1. Олимпийский спорт: в 2т. / В. Н. Платонов, М. М. Булатова, С. Н. Бубка [и др.]; под. общ. ред. В. Н. Платонова. – К. : Олимп. л-ра, 2009. – Т.1. – 736. : ил. – Библиогр.: С.730-735.
2. Якісне фізичне виховання: Рекомендації для керівників / McLennan, Nancy, Thompson, Jannine, UNESCO; Джерело: Міллер і Катц, 2002 р. : С. 280.
3. <https://www.unicef.org/eca/sites/unicef.org.eca/files/Booklet%201%20-%20Russian%20Version.pdf>

САМООРГАНІЗАЦІЯ ТА ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ЖИТТЯМ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ НА САМОІЗОЛЯЦІЇ

Яровий В. Є.

Дніпровський державний хіміко-технологічний університет, м. Дніпро, Україна

Самоізоляція та перехід на дистанційне навчання у початковий період пандемії COVID-19, а потім в зв'язку з повномасштабним вторгненням Росії на територію України, не тільки стали причиною стресу у здобувачів вищої освіти, а й висунули підвищені вимоги до самоорганізації здобувачів. Більшість дослідників зосереджувалися на проблемах психологічних наслідків

самоізоляції, подолання стресу, емоційного стану здобувачів, і практично не приділяли уваги проблемі самоорганізації.

Відносно невелика увага приділялася проблемі організації людьми своєю діяльності на самоізоляції. Разом з тим, продовження навчальної чи професійної діяльності в умовах самоізоляції вимагало реорганізації своєї діяльності, оволодіння новими навичками, пред'являло підвищені вимоги до самоорганізації.

Результати досліджень свідчать про підвищений рівень стресу, що переживається (Gill et al., 2021; Kavčič, Kosjan, 2020; Szabo et al, 2020) та про зниження задоволеності життям у період пандемії [2, с. 207–216]. Дослідниками були виявлені особистісні ресурси адаптації та подолання ситуації. Було показано, що життєстійкість є особистісним ресурсом, що знижує переживання тривожності та депресії, а свідомість життя знижує переживання депресії під час пандемії (Epishin et al., 2020). Здатність до гнучкої адаптації до скрутної ситуації знижувала переживання стресу та депресії у респондентів, які жорстко обмежували себе (Kubo et al, 2021) [3].

Ряд дослідів показало, що при дистанційному навчанні на самоізоляції зросло навчальне навантаження та кількість часу, що здобувачі присвячували навчальній діяльності, адаптація до дистанційного навчання викликала проблеми у майже 50% здобувачів. Серед головних переваг дистанційного навчання здобувачі освіти називали можливість самостійної організації свого часу. Водночас було показано, що порівняно з іншими групами, що досліджуються, здобувачі відчували складності в організації свого часу, що було пов'язано з низьким рівнем саморегуляції [1, с. 27-36]. Результати досліджень дозволяють припустити, що самоорганізація в умовах самоізоляції та дистанційного навчання є важливим ресурсом адаптації до ситуації та подолання з ним, і водночас викликає труднощі у здобувачів освіти.

Нами було проведено дослідження у квітні – травні 2023 року. В дослідженні прийняли участь 180 здобувачів вищої освіти ДДХТУ денної форми навчання, віком 17-18 років. Респонденти після переходу на дистанційне навчання виїхали з міста і проживали у різних регіонах України. Дослідження проводилося дистанційно. Для визначення способів

подолання у здобувачів вищої освіти з різним рівнем задоволеності життям було застосовано авторську анкету, розроблену при цьому дослідження. Авторська анкета включала відкриті та закриті питання про те, які зміни відбулися у житті здобувачів після введення режиму самоізоляції, якою змін, що відбулися вони раді, чого їм найбільше не вистачає в нинішній ситуації, що вони роблять, щоб це компенсувати. Здобувачі освіти оцінювали за 7-бальною шкалою Лікерту актуальний рівень задоволеності своїм життям. Згідно з даними, отриманими в результаті відповідей здобувачів на питання про ситуативну задоволеність життям, здобувачі були поділені на три групи: з високим (5–7 балів), середнім (4 бали) та низьким (2–3 бали) рівнем ситуативної задоволеності життям.

На основі якісного аналізу відповідей респондентів було виділено найбільше поширені способи подолання ситуації самоізоляції. По кожному із способів підраховувалася частота поданих показників у відповідях респондентів (таблиця 1).

Таблиця 1.

Способи подолання у здобувачів освіти з різним рівнем задоволеності життям (частота згадування)

Способи подолання	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Вся вибірка
Спілкування з близькими вдома	37,7%	21,5%	38%	34%
Спілкування з друзями за допомогою гаджетів	47%	47,6%	35,5%	43%
Турбота про свій фізичний стан та фізичний розвиток	34,5%	39,5%	37,5%	37,2%
Інтелектуальний розвиток, нові навички	30%	53%	42,3%	39%
Організація домашнього комфортного побуту та здорового харчування	3,2%	17%	24,5%	17%
Самоорганізація	-	4,4%	36%	18%

Самоорганізація, як і турбота про дім, були відносно рідкісними способами подолання ситуації самоізоляції. Ці способи, пов'язані з організацією свого життя в умовах самоізоляції, практично не зустрічалися у відповідях здобувачів вищої освіти із низьким рівнем ситуативної задоволеності життям, що свідчить про їх значний внесок задоволеність своїм життям на самоізоляції. Серед здобувачів освіти, які повідомляли про те, що вони організують своє життя на самоізоляції, практично всі мали високий рівень ситуативної задоволеності життям, один здобувач мав середній рівень ситуативної задоволеності життям. Деякі здобувачі, які застосовували самоорганізацію як спосіб подолання, повідомляли про те, що сформували навички самоорганізації (ведення щоденника, складання плану), перебуваючи на самоізоляції. В деяких випадках самоорганізація вимагала певного часу.

Самоорганізація дозволяла здобувачам використовувати переваги ситуації, яку вони не могли змінити, і певною мірою компенсувати її негативні сторони. Здобувачі, які застосовували самоорганізацію як спосіб подолання, не тільки мали переважно високий рівень ситуативної задоволеності життям за шкалою, а й повідомляли про почуття радості і свободи, що переживаються ними, що, згідно з даними Losada-Baltar et al (Losada-Baltar et al, 2020), знижувало рівень дистресу, що переживається. Здобувачі зазначали, що завдяки самоорганізації та дистанційному навчанню у них тепер майже немає безглуздої витрати часу, що робило їхнє життя більш осмисленим, що, за даними Epishin та ін. (Epishin et al., 2020), знижувало переживання депресії.

Якщо незадоволені своїм життям здобувачі повідомляли про перевагу та переважаність у зв'язку з дистанційним навчанням, то задоволені своїм життям здобувачі відзначали, що у них з'явився час для того, щоб зайнятися тим, щоб було важливо

для них (спілкування з близькими людьми, саморозвиток у різних сферах, заняття спортом). Самоорганізація дозволяла здобувачам бути успішними у навчальній діяльності та уникати перевтоми.

Здобувачі освіти зазначали, що організація часу та дистанційне навчання дають їм почуття контролю та дозволяють самостійно приймати рішення («самостійно розподіляю час на завдання (будь-які)»). Здобувачі, які застосовують самоорганізацію, не заперечують труднощі та негативні сторони дистанційного навчання («велика кількість завдань, далеко не завжди виправдане»), але знаходять можливості використовувати його переваги, приймаючи рішення у своїй зоні відповідальності («часом ми цілком розпоряджаємося самі»). У той самий час самоорганізація, як спосіб подолання, застосовувалася лише 39% здобувачів, задоволених своїм життям, що свідчить про те, що воно було не обов'язковою умовою задоволеності життям у стресовій ситуації самоізоляції та переходу на дистанційне навчання, а однією зі стратегій її досягнення.

Результати дослідження показали, що самоорганізація як спосіб подолання ситуацією самоізоляції була найбільш тісно пов'язана із задоволеністю життям на самоізоляції. Цей спосіб подолання зустрічався майже виключно у групі здобувачів вищої освіти із високим рівнем задоволеності своїм життям. Аналіз відповідей респондентів дозволив виявити, що самоорганізація дозволяла їм успішно справлятися з навчальною діяльністю у непростих умовах дистанційного навчання, розподіляти час та сили між різними значущими їм сферами життя, приділяючи увагу не лише навчальній діяльності, а й дозвіллю, саморозвитку, спілкуванню з близькими людьми. На емоційному рівні самоорганізація супроводжувалася переживанням радості та свободи, основою яких було набуття почуття контролю за своїм життям, здійснення самостійного вибору заданих обставин, відчуття успішності своєї діяльності та осмисленості свого життя на самоізоляції.

Література

1. Прибилова В.М. Проблеми та переваги дистанційного навчання у вищих навчальних закладах України. Проблеми сучасної освіти. 2013. № 4. С. 27-36.
2. Kavčič T., Avsec A., Kocjan G. Z. Psychological functioning of Slovene adults during the COVID-19 pandemic: does resilience matter? //Psychiatric Quarterly. – 2021. – Т. 92. – №.1. – С. 207-216.
3. Kubo T., Sugawara D., Masuyama A. The effect of ego-resiliency and COVID-19-related stress on mental health among the Japanese population //Personality and Individual Differences. – 2021. – Т. 175. – С. 110702. DOI: 10.1016/j.paid.2021.110702.