

ПСИХІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

MENTAL WELL-BEING OF STUDENTS

Розглянуто ситуаційно-подієвий підхід до розуміння психічного благополуччя студентської молоді та приклади його використання. Головна його перевага, порівняно з диспозиційним розумінням, – це ширші прикладні можливості. Зазначається, що більшість досліджень, присвячених психічному благополуччю молоді, що навчається, фокусуються на таких феноменах, як стани або риси, тобто розглядають благополуччя передусім як прояв індивідуальності. Цей підхід має обмеження, пов'язані із присутністю фундаментальної атрибутивної помилки – схильності ігнорувати емпіричні життєві контексти людини, ситуації та події, які можуть бути тригерами падіння благополуччя. Психічне благополуччя – це системний позитивний стан людини, який виражається в гарному функціонуванні (продуктивності, осмисленості, вірності власному шляху, цінностям та ідеалам) і гарному самопочутті (переживанні комфорту та задоволеності життям). Встановлено, що джерелами неблагополуччя можуть бути дуже різні ситуації та події, серед яких найчастіше задаються труднощі, пов'язані із процесом навчання, адаптацією до навчання (у першокурсників), фінансовими складнощами та поганою якістю сну. Статтєво-вікові особливості переживання труднощів полягають у тому, що загалом їх більше у студентів віком до 21 року й у юнок порівняно з юнаками. Очевидно, що деякі труднощі можуть вирішитися природним чином або зумовити звикання, тоді як інші потребують зусиль від суб'єкта, а треті потребують зовнішньої допомоги. Класифікація переживаних труднощів потрібна для їх адекватного включення в особистий наратив і ефективний особистісний розвиток, а також для більш точної ідентифікації психотерапевтичних мішеней і розроблення актуальних програм психологічної підтримки. Водночас, за великої прикладної значущості ситуаційно-подійного підходу в підтримці психологічного благополуччя студентської молоді, очевидні її слабкі сторони досліджень, які на тепер уже враховано в цій парадигмі.

Ключові слова: психічне благополуччя, життєва подія, ситуація, студентство, становлення дорослості.

The situational-event approach to understanding the mental well-being of students and examples of its use is considered. Its main advantage over a dispositional understanding is its broader applicability. It is noted that most studies on the mental well-being of young people in education focus on phenomena such as states or traits, i.e. they consider well-being primarily as a manifestation of individuality. This approach has limitations related to the presence of a fundamental attributive error – a tendency to ignore the empirical life contexts of a person, situations and events that can be triggers for a decline in well-being.

Mental well-being is a systemic positive state of a person, which is expressed in good functioning (productivity, meaningfulness, fidelity to one's own path, values and ideals) and good self-feeling (experiencing comfort and satisfaction with life). It has been established that the sources of ill-being can be very different situations and events, among which the most frequently mentioned are difficulties related to the learning process, adaptation to learning (in first-year students), financial difficulties and poor sleep quality. The gender and age characteristics of experiencing difficulties are that, in general, they are more common among students under the age of 21 and among young women compared to young men. Obviously, some difficulties can be resolved naturally or cause habituation, while others require effort on the part of the subject, and still others require external assistance. The classification of difficulties experienced is necessary for their adequate inclusion in personal narratives and effective personal development, as well as for more accurate identification of psychotherapeutic targets and the development of relevant psychological support programmes. At the same time, despite the high practical significance of the situational-event approach in supporting the psychological well-being of students, there are obvious weaknesses in the research, which are currently already taken into account in this paradigm.

Key words: mental well-being, life event, situation, studenthood, becoming adult.

УДК 59.953.5

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.77.1.18>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Ольховецький С.М.

к.психол.н., доцент, доцент кафедри психології

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

ORCID ID: 0000-0001-9135-4872

Постановка проблеми. Психологічне благополуччя/неблагополуччя молодих інтелектуалів є предметом особливого інтересу дослідників. Студентська молодь – це значуща для суспільства соціально-вікова група з особливою траєкторією розвитку (яку називають «дорослішання»), яка, через пріоритетність професійного становлення має особливий таймінг вирішення життєвих завдань. Пролонговане навчання, іноді протягом багатьох десятиліть, а також вплив чотирьох революцій, що відбулися у другій половині ХХ ст. (технологічної, сексуальної, рухами за права жінок і за права молоді), призвели до того, що, з урахуванням високих соціальних очікувань (social clock), психологічна напруга університетських студентів

стала дуже високою. Багато студентів стикаються із труднощами академічної адаптації до нового й незвичного, порівняно зі школою, формату навчання. Студенти відчувають підвищений стрес, оскільки не готові до такої форми контролю; стресу сприяють конкурентне середовище, занадто часті перевірочні завдання, страх не скласти іспит або не набрати необхідної кількості балів. Ці результати демонструють необхідність проведення для першокурсників адаптаційного курсу, що містить заняття з подолання тривоги, підвищення самоконтролю, розвитку внутрішньої автономної мотивації та незалежної самооцінки. Не дивно, що відкриття психологічних служб для студентів стало нормою життя багатьох ЗВО.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Більшість досліджень, присвячених психологічному благополуччю молоді, що навчається, фокусуються на таких феноменах, як стани або риси, тобто розглядають благополуччя насамперед як прояв індивідуальності. Цей підхід має обмеження, пов'язані із присутністю фундаментальної атрибутивної помилки – схильності ігнорувати емпіричні життєві контексти людини, ситуації та події, які можуть бути тригерами падіння благополуччя. Відповідно, зміцнення психологічного благополуччя через роботу зі станами або рисами має власні межі: риси не дуже високо корелюють із поведінкою, яку вони ініціюють, хоча і пов'язані із ситуативними станами [3].

Альтернативою може стати ситуаційно-подійний підхід, зосереджений на можливих зовнішніх, не завжди залежних від людини обставинах, подібних до несприятливих ситуацій або стресових подій. Ситуації, які К. Левін розглядав як «зріз» життєвого простору особистості, мають вивчатися з так званого їхнього сенсу, що відкривається людині за допомогою когнітивного декодування, тобто вони майже завжди являють собою феномен внутрішнього досвіду. Це суб'єктивне відображення обставин, у яких перебуває суб'єкт, що містить його оцінку значущості цих обставин, наслідків для подальшого життєвого шляху й ресурсів їх подолання. Ситуація може мати хронічний характер, а може бути динамічною; в останньому випадку можна говорити про подію. Подія – це зміна суб'єктивної картини життєвого шляху людини, яка триває доти, доки існує її інтерпретація спостерігачем-актором [15]. Ситуації та події як чинники неблагополуччя можна впорядкувати за так званою їхньою імовірністю, типовістю та шансом запобігання таким або їх пом'якшення.

Згадаємо ті дослідження, які є найбільш суттєвими щодо розуміння психологічного благополуччя/неблагополуччя студентів як можливого ефекту життєвих подій або ситуацій. Ситуаційно-подійний підхід до індивідуальності перебуває на початку свого розвитку, проте натеper уже існують деякі узагальнення. Так, на основі факторного аналізу лінгвістичного матеріалу була запропонована типологія ситуацій CAPTION (Complexity, Adversity, Positive Valence, Typicality, Importance, humor, Negative Valence; відповідно: Складність, Неприємність, Позитивна валентність, Типовість, Важливість, Гумор і Негативна валентність) [22].

Ще одна типологія – DIAMONDS (Duty, Intellect, Adversity, Mating, Positivity, Negativity, Deception, Sociality; відповідно: Обов'язки, Інтелект, Неприємність, Пошук партнера, Негативність, Обман і Соціальність) [18]. Ці характеристики описують різні ситуації, від негативних до нейтральних і сприятливих для психологічного благополуччя. Крос-культурне дослідження студентів із 62 країн показало високу інваріантність ситуативного досвіду (у відповідях на питання: «Що ви відчуваєте о сьомій годині ранку?»), демонструючи досто-

вірність і надійність цього підходу. Показано, проте, що власники патологічних рис особистості найбільш випукло сприймають ситуації загрози, обману й соціальної незгоди [23].

Змістовно поняття ситуації, воно частково перетинається із поняттям життєвої події. Життєві події теж об'єднуються в типи. Так, виокремлюють «великі» життєві події (major life events), соціомія яких містить дев'ять суб'єктивних характеристик, як-от: валентність, вплив, передбачуваність, виклик, емоційна значущість, зміна світогляду, зміна соціального статусу, зовнішній контроль та екстраординарність [1]. Однак більш довгу історію має дослідження стресових життєвих подій, які розуміються як процес, що здійснюється в певному контексті (що й дає перетин із ситуацією). Характеристики важкої події (taxing event) – інтенсивність, тривалість, передбачуваність і керуваність – впливають на її оцінку, переживання і наслідки [22]. Окрім того, розрізняють нормативні та ненормативні події, а також природні та техногенні катастрофи; вони потребують різних ресурсів для подолання і мають різну ефективність подолання. О. Реховська та Б. Кравець як один із тригерів складної ситуації називають відрив від звичного середовища, тобто подія може змінювати або створювати ситуації, і навпаки [20].

Зонтичним поняттям, що об'єднує події і ситуації, є складна життява ситуація (далі – СЖС), маркерами якої є її значущість, негативна валентність, переживання занепокоєння, підвищені витрати ресурсів, незрозумілість, невідконтрольність, невідзначеність, необхідність швидкого реагування, складність прогнозування і ухвалення рішення, а також переживання власної некомпетентності в її вирішенні. Передбачається, що складних ситуацій у житті людини буває не надто багато, і часто досліджують дещо менш напружені повсякденні стреси. У результаті вивчення людей різного віку дослідники виділили десять повсякденних стресорів, розподілених за такими сферами, як: робота – справи, взаємини з оточенням, порушення планів, фінанси, планування, сімейні проблеми, навколишнє середовище, самопочуття – самотність, загальне самопочуття і конкуренція.

Необхідно зазначити, що, за виразного зсуву досліджень у бік негативних подій і ситуацій, є невелика кількість робіт, присвячених ролі позитивних подій (як-от закоханість, кар'єрне підвищення або академічні успіхи, придбання власності, фінансова удача) у зміцненні психологічного благополуччя, але ця роль є неоднозначною. Примітно, що уявлення про позитивні події було дуже варіативним, включаючи як спілкування із друзями, так і можливість усамітнення. Ще один цікавий факт полягає в тому, що позитивні події були пов'язані із психологічним благополуччям лише тоді, коли ці події відбувалися не спонтанно, а контролювалися самим суб'єктом [24].

Отже, ситуаційно-подійний підхід є універсальним для розуміння різних життєвих контекстів і різ-

них груп, студентської молоді також. Однак специфіка ситуаційно-подійних тригерів благополуччя/неблагополуччя розкривається лише в цільових дослідженнях.

Зарубіжними дослідниками стресові події та складні ситуації, з якими стикається молодь, що навчається, зазвичай вивчаються екологічно, як цілісні явища, включені в реальні життєві контексти. Важко знайти праці, у яких вони піддавалися б шкальному оцінюванню за вимірами CAPTION або DIAMONDS, що допомогло б ідентифікувати показники найбільшого ризику для психологічного благополуччя. Зазвичай складні ситуації вивчаються залежно від освітнього рівня та спеціальності. Вивчаються різні аспекти важких життєвих ситуацій – як їхні причини, так і психологічні відповіді на них, наприклад у формі депресії, тривожності та різних проявів стресу; водночас подія, причини, що їй передують, та наслідки не розрізняються.

Дослідження проводилися в різних країнах, охоплювали студентів різних культур і національностей, отже, натеper можна зробити деякі узагальнення. У всіх проаналізованих роботах відзначається, що найпоширеніші труднощі студентів – це навчальні, «серцевину» яких становить академічний стрес [4]. Його наслідки для фізичного та психічного здоров'я дуже варіативні: це падіння концентрації уваги, розумова втома, нездатність до занять і виконання звичних обов'язків, недбалість, сексуальна втома, переживання смутку, зниження розумової та фізичної працездатності й загальної активності, нервозність, порушення сну, зміна частоти серцевих скорочень, артеріального тиску й обміну речовин [2]. Тригери та предиктори академічних труднощів також є дуже різноманітними, зокрема: високі академічні вимоги [14], обсяг і складність матеріалу, необхідність дотримання дедлайнів, іспити та моменти виставлення оцінок, отримання невинуватено низької оцінки [9], відсутність мотивації до навчання, труднощі під час занять і переживання труднощів виконання завдань [8]. Отже, деякі причини труднощів у навчанні зумовлені надмірно високими вимогами та соціальним тиском (рейтинги, оцінки), тоді як брак психологічних компетенцій і навичок, необхідних для навчання в ЗВО, тобто внутрішні причини, становлять окремий кластер проблем.

Мета статті – розкриття ситуаційно-подієвого підходу до розуміння психологічного благополуччя студентської молоді та прикладів його використання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Академічний стрес має не лише психологічні, а й фізіологічні прояви. У багатьох роботах ідеться про важливість якості сну для студентів. А. Алхамед зазначає, що академічний стрес і порушення сну – найсильніші предиктори депресивних симптомів [5]. Н. Рехмані зі співавторами також підкреслюють, що дефіцит сну й відпочинку посилює стрес [19]. Ці результати показують актуальність тренінгів саногенної поведінки, що передбачає,

серед іншого, уміння організувати здоровий сон. Однак не лише навчальні, а й інші, часто ще лише майбутні життєві завдання (здобуття економічної самостійності, сепарація від батьків і створення власної сім'ї, початок кар'єрного шляху) призводять до дезадаптації, побічно впливають на академічну успішність і створюють ризики втрати психологічного благополуччя. Психологи звертають увагу на значущість фінансових труднощів. У дослідженні, проведеному серед студентів природничих спеціальностей у Малайзії, зазначено такі труднощі: брак грошей на розваги, нестача вільних фінансів, переживання через те, що фінансове становище гірше, ніж у друзів [17]. Інший аспект адаптації – це звикання до нового культурного середовища й переживання туги за домівкою [16]. А. Алзаєм зі співавторами відзначають, що культурні відмінності, наприклад мовний бар'єр, відмінності в академічних очікуваннях, соціальна інтеграція студентів, можуть призвести до виникнення унікальних проблем, які мають вирішуватися з урахуванням рідної та тієї, що приймає, культури студента [6].

Відзначається важливість структури сім'ї студентів: студенти з багатодітних сімей частіше за інших стикаються із труднощами, оскільки мають схильність частіше втягуватися в конфлікти й занадто бурхливо реагувати на них. Окрім того, студенти, у яких є брати й сестри, є більш пригніченими та тривожними, оскільки, на думку дослідників, можуть отримувати менше батьківської уваги порівняно з єдиними дітьми [2]. Це припущення, проте, має дискусійний характер, оскільки діти з багатодітних сімей зазвичай адаптовані до нерівномірного розподілу уваги батьків і більш самостійні порівняно з єдиними дітьми. Однак, можливо, статус сиблінга варто брати до уваги в розподілі студентів по кімнатах гуртожитку.

Виокремлені за допомогою відкритих питань труднощі сучасних студентів було об'єднано у вісім кластерів різної природи й походження: адаптація до технічних умов навчання, адаптація до нового ступеня навчання, нестача фізичних і психологічних ресурсів, організація занять навчальним закладом, соціальні умови навчання, поточні життєві завдання, адаптація до нового місця, втрати й страх втрат. Найбільш часті труднощі спричинені адаптацією до нового ступеня навчання (відмінність від школи), дефіцитом фізичних і психологічних ресурсів і недосконалістю організації навчального процесу. Очевидно, що відповідальність за подолання труднощів може бути делегована абсолютно різним суб'єктам. Аналіз частот важких життєвих ситуацій дозволяє доказово здійснювати моніторинг психологічного благополуччя студентів, адаптуючи програми психологічного супроводу до актуального стану справ.

Велике значення в переживанні важких життєвих ситуацій і їх подоланні має чинник статі, отримані результати свідчать, що юнки загалом є більш психологічно вразливими. А. Алхамед у результаті дослідження відмінностей за ступенем стресу,

за типами стресорів, які відчували студенти, і за реакцією на них, виявив, що юнки частіше за юнаків стикаються зі стресовими ситуаціями й реагують на них більш емоційно [5]. У них виявилися вищі бали за двома показниками стресорів (відчувається тиск і життєві зміни) і трьома індикаторами реакцій на стресори (фізіологічним, емоційним і поведінковим). У юнаків, своєю чергою, виявлено вищі показники когнітивної оцінки ситуації, що вказує на меншу стурбованість через стресори і стратегії, які вони використовували для їх подолання [6]. У поясненні отриманого результату автор припускає, що жінки зазвичай поєднують різні види діяльності (навчання, сім'я, робота) і що саме багатозадачність може бути причиною підвищеної чутливості до навантажень. Таке припущення, проте, здається дещо спекулятивним: у сучасному світі кожна людина, незалежно від статі, стикається з необхідністю вирішувати багато завдань одночасно. Аналіз частот важких життєвих ситуацій також засвідчив, що сприйманих труднощів більше в юнок, у студентів бакалаврату порівняно з тими, хто навчається в коледжі, магістратурі й аспірантурі, і в тих, хто для навчання змінив місце проживання, порівняно з «домашніми» студентами. Із цього можна припустити, що найбільш вразлива група студентів – це першокурсниці бакалаврату, які проживають далеко від сім'ї, зазвичай у гуртожитку.

Отже, більшість досліджень свідчать на користь більшої сприйнятливості до негативних подій у юнок порівняно з юнаками, проте є й несподівані результати, що контрастують із загальним масивом даних. Так, систематичний огляд досліджень депресії та тривожності у студентів-медиків у Китаї засвідчив, що в юнаків показники депресії та тривожності стали вищими порівняно з більш ранніми дослідженнями, які демонстрували переважно неблагополуччя в юнок [2]. Як одну із причин такої інверсії відзначають зрослі соціальні очікування й необхідність особистої відповідальності юнаків, проте залишається незрозумілим, чому це не стосується юнок.

Ще один складник ситуаційно-подійних досліджень – методи дослідження труднощів студентського життя. Натепер єдиного підходу до створення таких методів, як немає уніфікованого розуміння процесу адаптації до ЗВО й подолання стресів. Навіть більше, сам зміст стресорів і соціальна цінність вищої освіти за п'ятдесят років, що минули з перших праць у цій галузі, істотно змінилися. Проте вони становлять інтерес для когортних і реплікаційних досліджень, а також як основа нових оригінальних опитувальників і чеклистів.

У деяких методах представлено переліки подій і ситуацій, що мають різну силу стресового впливу, в інших – фізіологічні та психологічні реакції студентів на ці стресори. Неоднакові й способи оцінювання: іноді фіксується частота подій протягом визначеного проміжку часу, в інших випадках використовуються шкала Лікерта для оцінювання

ступеня згоди із твердженнями або дихотомічне оцінювання. Варто зазначити, що більшість методів було створено як дослідницькі інструменти, хоча й орієнтовано на практичне використання, через що вони проходили досить сувору психометричну підготовку. Один із перших методів, створених для оцінювання труднощів, – це Шкала неприємностей (The Hassles Scale), у якій, однак, навчальне життя представлено лише декількома пунктами, оскільки інструмент не є специфічним для молоді й розроблявся на популяційній вибірці [10]. Опитування повсякденних переживань (The Life Experiences Survey) було створено вже для студентів як цільової вибірки, було показано, що твердження, що належать до академічної сфери, набагато сильніше розрізняють респондентів, ніж твердження за іншими пунктами, проте їхня загальна кількість є невеликою [21]. Однак, як зазначають C.S. Crandall зі співавторами, перш ніж зробити висновки про те, що респонденти справді пережили якісь події, необхідно перевірити доречність і актуальність пунктів контрольного списку для цих конкретних респондентів, тобто переконатися в екологічній валідності методу [11]. З дотриманням цієї вимоги дослідники створили власний оригінальний Опитувальник студентських стресів (The Undergraduate Stress Questionnaire), у якому виокремлюються джерела напруги широкого спектра – від великих нещастів, подібних до смерті близьких людей або ризику стати жертвою нападу, до дрібних повсякденних неприємностей, як-от втрата залікової книжки або запізнення на лекцію [11]. Опитувальник на час його створення був валідним і надійним, версія дихотомічного оцінювання виявилася сильнішою, ніж версія зі шкальними оцінками, але сучасних досвідів його використання не виявлено.

Ще один метод, також створений спеціально для оцінювання неприємностей у студентському житті, – це Опитувальник стресів студентського життя (The Student-Life Stress Inventory), у якому ідентифіковано не лише стресори, але й суб'єктивні реакції на них [13]. Виокремлюються такі вимірювання: фрустрації; конфлікти; тиск; життєві зміни; динаміка образу Я; навчальні, соціальні, особисті життєві події; реакції на фізіологічні, емоційні, поведінкові та когнітивні стресори. Існують також інші методи, хоча їхня кількість не є дуже великою. Шкала життєвих подій студентів (The Life Events Scale for Students) також являє собою перелік травматичних подій різного рівня значущості – від смерті близьких до нестачі кишенькових грошей [8]. Шкала стресу в академічному житті (The Stress in Academic Life Scale) вимірює стреси, що виникають під час різних видів взаємодії в академічному житті – академічного, емоційного, міжособистісного тощо [6]. Двофакторна Шкала стресів і емоційних розладів студентів (The Student Stressors and Emotional Disturbance Scale) виявляє джерела стресів (фінанси, навчання, дозвілля, образ власного тіла, сім'я, умови життя і якість

снуг) і результати їхнього впливу – відчуття втоми, нервозність, смуток, безнадія, пригніченість і брак енергії [7]. Ще один інструмент, Шкала стресів студентів коледжу (The College Student Stress Scale), містить два чинники, що розділяють власне академічні та позаакадемічні труднощі, пов'язані із сімейними та фінансовими проблемами [12]. Усі перелічені методи було ретельно продумано, вони варті того, щоб до них звернутися, однак, на жаль, швидкі зміни у вищій освіті як соціально-культурному феномені потребують перевірки їхньої валідності та культурної інваріантності, через що багато дослідників довіряють лише власним методам.

Один із найсвіжіших інструментів – Опитувальник академічної адаптованості для студентів університету (The Academic Adjustment Questionnaire for the University Students), який діагностує не джерело стресу, а показник ефективного подолання [9]. В опитувальнику виокремлюються два чинники: емоційно-особистісна адаптованість (Personal-Emotional Adjustment) і академічна адаптованість (Academic Adjustment). Уже є новий Опитувальник академічного стресу (The SISCO-II Academic Stress Inventory), який вимірює стресори, симптоми (фізичні, психологічні, соціальні та поведінкові реакції), загальну силу відповіді та подолання, як вони проявляються в академічному житті [4].

Очевидно, що деякі труднощі можуть вирішитися природним чином або спричинити звикання, тоді як інші потребують зусиль від суб'єкта, а треті – зовнішньої допомоги. Класифікація переживаних труднощів потрібна для їх адекватного включення в особистий наратив і ефективний особистісний розвиток, а також для більш точної ідентифікації психотерапевтичних мішеней і розроблення актуальних програм психологічної підтримки. Так, чітко виокремлюються завдання, які можуть бути делеговані різним суб'єктам: тьюторам (пояснити правила здачі навчальних робіт, представити таймлайн навчання, організувати курс «Вчіться вчитися», що акцентує відмінності університетського життя від шкільного), психологічним службам (програми адаптації до чужого міста й подолання туги за домівкою, управління стресом, урегулювання професійних конфліктів та інші) і, зрозуміло, студентам (навчання тайм-менеджменту, фізичної і психологічної гігієни й інше). Водночас, за великої прикладної значущості ситуаційно-подійного підходу в підтримці психологічного благополуччя студентської молоді, очевидні й слабкі сторони досліджень, які натеper уже виконані в цій парадигмі: часто не диференційовано власне навчальні труднощі та події особистого життя студентів; джерела стресів і відповіді на них; не враховано специфіку студентського життя, особливо залежно від рівня навчання і параметрів повсякденного життя (фінансовий достаток, життя у своєму місті чи чужому, у гуртожитку чи з рідними тощо); не вивчено індивідуальну чутливість до можливих стресогенних чинників і складних ситуацій. Мозаїчність представленого предметного поля

і відсутність узагальнювальних досліджень підводять до необхідності розроблення теорії і методології ситуаційно-подійного підходу стосовно студентського життя.

Висновки. Обґрунтовано конструктивність подієво-ситуаційного підходу до розуміння психологічного благополуччя студентської молоді. Психічне благополуччя – це системний позитивний стан людини, який виражається в гарному функціонуванні (продуктивності, осмисленості, вірності власному шляху, цінностям та ідеалам) і гарному самопочутті (переживанні комфорту та задоволеності життям). Відповідно, неблагополуччя характеризується відсутністю будь-яких із перелічених феноменів, не будучи водночас клінічним діагнозом.

Представлено ситуаційно-подієвий підхід у перспективі академічних досліджень психологічного благополуччя/неблагополуччя студентської молоді та створення обґрунтованих програм супроводу студентів. Цільова група, молодь, що навчається, має високу психологічну вразливість через високі соціальні вимоги й особливий таймінг завдань дорослішання. Ситуації – це суб'єктивне відображення обставин, в яких перебуває суб'єкт. Подія – це зміна суб'єктивної картини життєвого шляху людини. Ситуації та події як чинники благополуччя/неблагополуччя можуть бути впорядковані за так званою їхньою імовірністю, типовістю та шансом запобігти таким або їх пом'якшити. Зонтичним поняттям щодо подій і ситуацій є поняття складної (важкої) життєвої ситуації. Емпіричні дослідження свідчать про те, що найбільш типові труднощі пов'язані з академічною сферою, їх можливе подолання має різний локус і агента. Подано короткий огляд релевантних методів вивчення труднощів у студентському житті. Описано обмеження наявних досліджень і перспективи розвитку ситуаційно-подійного підходу. Традиційно ситуації та події чітко зміщено в бік негативного спектра переживань, постають питання: які ситуації або події можуть бути змодельовані для зміцнення благополуччя; чи можливе застосування якихось технологій латентного навчання, наприклад педагогіки успіху; які способи подолання краще підходять для подолання типових для студентства труднощів?

ЛІТЕРАТУРА:

1. Luhmann M., Fassbender I., Alcock M., Haehner P. A dimensional taxonomy of perceived characteristics of major life events. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2021. Vol. 121. № 3. P. 633–668. DOI: 10.1037/pspp0000291
2. Mao Y., Zhang N., Liu J., Zhu B., He R., Wang X. A systematic review of depression and anxiety in medical students in China. *BMC medical education*. 2019. Vol. 19. Article ID 327. 13 p. DOI: 10.1186/s12909-019-1744-2
3. Abrahams L., Rauthmann J.F., Fruyt F.D. Person-situation dynamics in educational contexts: A self- and other-rated experience sampling study of teach-

ers' states, traits, and situations. *European Journal of Personality*. 2021. Vol. 35. № 4. P. 598–622. DOI: 10.1177/08902070211005621

4. Castillo-Navarrete J.L., Bustos C., Guzman-Castillo A., Zavala W. Academic stress in college students: descriptive analyses and scoring of the SISCO-II inventory. *Peer J*. 2024. Vol. 12. Article ID: e16980. 16 p. DOI: 10.7717/peerj.16980

5. Alhamed A.A. The link among academic stress, sleep disturbances, depressive symptoms, academic performance, and the moderating role of resourcefulness in health professions students during COVID-19 pandemic. *Journal of Professional Nursing*. 2023. Vol. 46. P. 83–91. DOI: 10.1016/j.profnurs.2023.02.010

6. Alzaeem A.Y., Sulaiman S.A.S., Gillani S.W. Assessment of the validity and reliability for a newly developed Stress in Academic Life Scale (SALS) for pharmacy undergraduates. *International Journal of Collaborative Research on Internal Medicine & Public Health*. 2010. Vol. 2. № 7. P. 239–256.

7. Chow P., Flynn D.M. The development of the student stressors and emotional disturbance scale. *College Student Journal*. 2016. Vol. 50. № 2. P. 191–198.

8. Clements K., Turpin G. The life events scale for students: Validation for use with British samples. *Personality and Individual Differences*. 1996. Vol. 20. № 6. P. 747–751. DOI: 10.1016/0191-8869(96)00005-0

9. Clinciu A.I., Cazan A.M. Academic adjustment questionnaire for the university students. *Procedia-Social and behavioral sciences*. 2014. Vol. 127. P. 655–660. DOI: 10.1016/j.sbspro.2014.03.330

10. Kanner A.D., Coyne J.C., Schaefer C., Lazarus R.S. Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*. 1981. Vol. 4. P. 1–39. DOI: 10.1007/BF00844845

11. Crandall C.S., Preisler J.J., Aussprung J. Measuring life event stress in the lives of college students: The Undergraduate Stress Questionnaire (USQ). *Journal of Behavioral Medicine*. 1992. Vol. 15. P. 627–662. DOI: 10.1007/BF00844860

12. Feldt R.C. Development of a brief measure of college stress: The college student stress scale. *Psychological reports*. 2008. Vol. 102. № 3. P. 855–860. DOI: 10.2466/PRO.102.3.855–860

13. Gadzella B.M. Student-life stress inventory: Identification of and reactions to stressors. *Psychological reports*. 1994. Vol. 74. № 2. P. 395–402. DOI: 10.2466/pro.1994.74.2.395

14. Hong R.Y., Chan W.Y., Lim J.Y. Pathological personality traits and the experience of daily situations. *Clinical Psychological Science*. 2020. Vol. 8. № 2. P. 333–342. DOI: 10.1177/2167702619894902

15. Howard C.S. Measurement and Impacts of Major Life Events: The Development and Application of the Broad Inventory of Specific Life Events: Diss. Doctor of Philosophy in Psychology. *Auckland*. 2023. 382 p. URL: <https://hdl.handle.net/2292/66918>

16. Nartova-Bochaver S., Reznichenko S., Ochoa A.P., Zulkarnain Z. Measurement invariance of the modified Utrecht Homesickness Scale: a case of university students from four countries. *Current Psychology*. 2024. Vol. 43. P. 24267–24278. DOI: 10.1007/s12144-024-06075-5

17. Radeef A.S., Faisal G.G. Depression, anxiety and stress among pharmacy students in Malaysia. *Journal of International Dental and Medical Research*. 2020. Vol. 13. № 2. P. 628–632.

18. Rauthmann J.F., Sherman R.A. Conceptualizing and measuring the psychological situation. *Measuring and modeling persons and situations* / Eds. : D. Wood, S.J. Read, P.D. Harms, A. Slaughter. New York : Academic Press, 2021. P. 427–463.

19. Rehmani N., Khan Q.A., Fatima S.S. Stress, Anxiety and Depression in students of a private medical school in Karachi, Pakistan *Pakistan journal of medical sciences*. 2018. Vol. 34. № 3. P. 696–701. DOI: 10.12669/pjms.343.14664

20. Rzechowska E., Krawiec B. Young Adults in Subjectively Difficult Situations. A Qualitative Research of the Ways of Confronting Problems in the Work Environment. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio J. Paedagogia-Psychologia*. 2023. Vol. 36. № 4. P. 95–114. DOI: 10.17951/j.2023.36.4.95-114

21. Sarason I.G., Johnson J.H., Siegel J.M. Assessing the impact of life changes: development of the Life Experiences Survey. *Journal of consulting and clinical psychology*. 1978. Vol. 46. № 5. P. 932–946. DOI: 10.1037/0022-006X.46.5.932

22. Schwarzer R., Schulz U. Stressful life events. *Hand-book of Psychology: Health Psychology* / Eds. : I.B. Weiner, A.M. Nezu, C.M. Nezu, P.A. Geller. Hoboken : Wiley, 2003. Vol. 9. P. 27–49. DOI: 10.1002/0471264385.wei0902

23. Lee D.I., Gardiner G., Baranski E. Situational experience around the world: A replication and extension in 62 countries. International Situations Project, D.C. Funder. *Journal of personality*. 2020. Vol. 88. № 6. P. 1091–1110. DOI: 10.1111/jopy.12558

24. Zautra A., Reich J. Positive life events and reports of well-being: Some useful distinctions. *American Journal of Community Psychology*. 1980. Vol. 8. № 6. P. 657–670. DOI: 10.1007/BF00918278

Стаття надійшла у редакцію: 13.09.2025

Стаття прийнята: 27.09.2025

Опубліковано: 17.11.2025