

I. М. Габа

кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри психології та соціальної роботи
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ: ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ

Стаття присвячена актуальній проблемі психологічної науки психологічного благополуччя. Здійснено теоретичний аналіз категорії «психологічне благополуччя». Розкрито основні складові частини психологічного благополуччя, до яких належать: автономія, управління навколишнім середовищем, особистісне зростання, позитивні особистісні стосунки, самоприйняття та наявність життєвих цілей. Визначено гендерні особливості психологічного благополуччя студентської молоді за допомогою фокус-групового дослідження.

Ключові слова: психологічне благополуччя, суб'єктивне благополуччя, гендерний аспект, автономія, самореалізація.

Постановка проблеми. Розвиток сучасного суспільства характеризується трансформаційними процесами в усіх сферах життя, які впливають на особистість. Суспільство потребує психологічно стійкої, успішної, благополучної молоді, яка здатна нешаблонно мислити, проявляти креативність, мобільність, ухвалювати рішення в нестандартних ситуаціях. Важливою умовою ефективного функціонування особистості є психологічне благополуччя. Особливо цікаві чинники, які детермінують психологічне благополуччя студентської молоді в гендерному аспекті. Дослідники даної проблеми вважають, що психологічне благополуччя студентської молоді залежить від соціальної підтримки та толерантного ставлення до ситуації невизначеності [8; 9]. Соціальна підтримка – не лише один з ефективних методів боротьби з негативними переживаннями, але й умова успішної соціально-психологічної адаптації, зокрема професійної. Проблема гендерних особливостей психологічного благополуччя сучасної молоді є маловивченою і актуальною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретичною основою дослідження суб'єктивного благополуччя є гедоністична концепція Е. Дінера, евдемонічний підхід, відображений у сучасних теоріях особистості гуманістичної, екзистенційної та позитивної психології (Е. Еріксон, К Роджерс, М. Селігман), комплексний підхід К. Ріфф через багатомірну модель психологічного благополуччя, яка включає різні компоненти позитивного психологічного функціонування; дослідження вітчизняних науковців, які вивчають окремі положення суб'єктивного благополуччя (О. Бочарова, П. Фесенко, Р. Шаміонов) [2; 5; 6].

Мета статті – визначити гендерні особливості складників психологічного благополуччя студентської молоді.

Виклад основного матеріалу. Психологічне благополуччя особистості є багатовекторним феноменом, який пов'язаний із суб'єктивним досвідом особистості та із соціальними контекстами й обставинами її життя. Істинним є твердження, що сталість середовища, передбаченість життя, розуміння траєкторії життєвого шляху визначає спокійне, емоційно стабільне та комфортне життя людини.

Фокус уваги в більшості досліджень щодо феномена психологічного благополуччя зосереджений на взаємозв'язку з різноманітними особистісними чинниками, серед яких провідне місце посідають оптимізм, адаптивність, особливості стильової регуляції поведінки та діяльності, когнітивні процеси та процеси ухвалення рішень [4, с. 54]. Єдиного розуміння поняття «психологічне благополуччя» у сучасній психології не існує. Благополуччя в широкому розумінні – це багатовекторний конструкт, який характеризується складним взаємозв'язком соціальних, психологічних, культурних, фізіологічних, фінансових та внутрішніх чинників. Цей складний конгломерат є результатом впливу генетичних передумов, середовища й особистісних особливостей. Категорія благополуччя в психології розглядається в контексті дослідження щастя, суб'єктивного благополуччя, задоволеності якістю життя [4, с. 297].

Теоретичною базою вивчення феномена психологічного благополуччя є концепція Н. Бредберна. Науковець увів термін «психологічне благополуччя» й ототожнював його з особистісним почуттям щастя і задоволеністю життям. Н. Бредберн зауважує, що самоактуалізація, самооцінка, незалежність перетинаються з поняттям психологічного благополуччя. Теоретична модель психологічного благополуччя Н. Бредберна передбачає

рівновагу, яка досягається взаємодією двох видів афекту – позитивного і негативного [8].

Звичайні щоденні дії спричиняють позитивні і негативні емоції, залишають відбиток у нашій свідомості і накопичуються у вигляді відповідно забарвленого афекту (позитивні емоції збільшують позитивний афект). Відмінність позитивних і негативних афектів є ознакою психологічного благополуччя і відображає загальне почуття задоволеності життям. Високий рівень психологічного благополуччя пов'язаний із переважанням позитивних емоцій над негативними, якщо ж негативних почуттів більше, то особистість відчуває себе неблагополучною, що свідчить про низький рівень психологічного благополуччя. Дослідник зробив висновок, що позитивні і негативні емоції не взаємопов'язані.

Синонімічним поняттям психологічного благополуччя є «суб'єктивне благополуччя», яке запропонував Е. Дінер. У його конструкті психологічне благополуччя є частиною суб'єктивного благополуччя і характеризується трьома компонентами, як-от: приємні емоції, неприємні емоції і задоволеність (емоційний і когнітивний боки самоприйняття). Концепція Е. Дінера полягає в тому, що високий рівень суб'єктивного благополуччя можливий тоді, коли особистість загалом переживає задоволеність життям і лише в окремих моментах переживає негативні емоції. І навпаки, низький рівень суб'єктивного благополуччя передбачає часте переживання негативних емоцій [9, с. 548]. Н. Бредберн і Е. Дінер – представники гедоністичної парадигми дослідження благополуччя, в основі якої лежить оцінка вираженості позитивних емоцій. Прихильники даної парадигми орієнтуються на вивчення «емоційного благополуччя», а саме на емоційну та когнітивно-оцінкову складові частини благополуччя.

Засновниками евдемоністичного підходу до психологічного благополуччя були А. Маслоу і К. Роджерс, які стверджували, що людина має вільну волю і здатна досягти психологічного благополуччя. Зокрема, К. Роджерс висунув ідею про актуалізуючу тенденцію, яку описав як людську тенденцію актуалізувати себе, реалізувати свій потенціал. А. Маслоу зауважував, що незадоволеність фізіологічних потреб не обов'язково призводить до фрустрації потреби в самореалізації. М. Чиксентміхай з'ясував, що людина відчуває задоволеність життям і собою, якщо має улюблену діяльність. Він назвав стан, в якому результати відповідають прагненням особистості, «відчуттям потоку». Особистість, яка відчуває досить часто відчуття потоку, ідентифікує себе із «щасливою людиною». У межах евдемоністичного підходу до оцінки психологічного благополуччя використовуються такі категорії, як «сенс життя» й «особистісне зростання».

Комплексний підхід до вивчення психологічного благополуччя запропонувала американська дослідниця К. Ріфф, яка критично ставилася до психологічного благополуччя як балансу між позитивними і негативними аспектами. Базисом її теорії слугують основні підходи позитивного психологічного функціонування (А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт, К. Юнг, Е. Еріксон). К. Ріфф узагальнила і виділила шість основних складників психологічного благополуччя, як-от: автономія, управління навколишнім середовищем, особистісне зростання, позитивні міжособистісні стосунки, самоприйняття, наявність життєвих цілей [10]. Розглянемо складники детальніше.

1. Автономія характеризує особистість як незалежну, яка може протиставити свою думку думці більшості, дозволити собі нестандартне мислення і поведінку, особистість, яка оцінює себе відповідно до своїх переваг. Відсутність достатнього рівня автономії призводить до надмірної залежності від думки інших, важкості ухвалення рішень тощо.

2. Управління навколишнім середовищем передбачає успішне оволодіння різними видами діяльності, здатності отримувати бажаний результат, долати труднощі на шляху реалізації цілей. За відсутності даної характеристики спостерігається відчуття власного безсилля, некомпетентності.

3. Особистісне зростання передбачає прагнення до навчання, бажання сприймати нове, а також відчувати власний прогрес. Якщо з певних причин особистісне зростання неможливе, то наслідком є стагнація, відсутність впевненості у своїх силах стосовно особистісних змін, за таких умов зменшується інтерес до життя.

4. Позитивні міжособистісні стосунки передбачають здатність до співпереживання, відкритість для спілкування, навички щодо встановлення контактів з іншими людьми, можливість знаходити компроміс. Відсутність даної характеристики свідчить про самотність, нездатність встановлювати і підтримувати позитивні контакти, небажання знаходити компроміс.

5. Самоприйняття відображає адекватну самооцінку й оцінку власного життя загалом, прийняття не лише власних позитивних якостей, але й своїх недоліків. Протилежною характеристикою самоприйняття є почуття незадоволеності собою та своїм минулим.

6. Наявність життєвих цілей пов'язана з почуттям осмисленості існування, відчуттям цінності минулого, теперішнього та майбутнього. Відсутність цілей в житті спричиняє відчуття безглуздості існування, нудьги, туги.

Усі складники мають різний ступінь вираженості в різних людей, що дозволяє оцінити унікальність кожного суб'єкта і відстежити взаємозв'язки між чинниками, що впливають на вираженість

психологічного благополуччя. Психологічне благополуччя в сучасному світі неможливе без подолання життєвих труднощів, підґрунтям яких зазвичай є ситуації невизначеності, які можуть виникнути і виникають в будь-якому компоненті. Невизначеність в умовах постійних змін в усіх сферах життя сучасного суспільства є нормою часу. У контексті психологічного благополуччя невизначеність дозволяє особистості вибрати певний вектор, пам'ятаючи про те, що його можна змінити під впливом тих обставин, які можуть виникнути, актуалізуватися. Психологічне благополуччя – це інтегральне утворення, яке включає настанови щодо своїх можливостей подолання труднощів, які виникають у різних аспектах нашого життя. Психологічне благополуччя є центральною ланкою особистісного потенціалу. Змістовний аналіз особистісного потенціалу в контексті психологічного благополуччя і поведінки в умовах невизначеності здійснила О. Бочарова. Вона зазначає, що люди з високим рівнем психологічного благополуччя більш адаптовані, оптимістичні, мають здебільшого позитивні міжособистісні стосунки та врівноважені в критичних ситуаціях [2, с. 53–57]. Очевидно, психологічне благополуччя є умовою (або позитивним чинником) оперативного ухвалення рішення в умовах новизни, невизначеності. За таких умов суб'єктна позиція особистості, яка характеризується низкою важливих якостей для прояву активності, подолання невизначеності та пристосування до нових умов, є істотною обставиною психологічного благополуччя особистості.

Отже, психологічне благополуччя – це інтегральне соціально-психологічне утворення, що виражається в домінуванні позитивних емоцій, позначається позитивною самомотивацією, характеризується тісними міжособистісними стосунками, суб'єктною включеністю в життєдіяльність.

Сучасні студентська молодь народилась у період зміни державного устрою, її дорослішання припало на політичні, економічні, соціальні трансформаційні процеси в сучасному українському суспільстві, тому можна припустити наявність деяких особливостей в уявленні про психологічне благополуччя.

З метою визначення особливостей психологічного благополуччя юнаків і дівчат, а також визначення основних параметрів, які, на думку респондентів, сприяють підвищенню психологічного благополуччя студентської молоді нами проведено фокус-групове дослідження, яке дозволяє отримати не кількісні, а якісні показники щодо даної проблеми. Метод фокус-групи нами був використаний як один із найбільш доцільних для досягнення поставленої мети. Даний метод використано з метою визначення тих асоціацій, переживань, думок, які стосуються психічного благополуччя сучасної молоді. Розуміння молоддю

власних ресурсів для особистісного зростання, позитивних міжособистісних стосунків, постановки цілей власного життя й управління своїм життям. Із цією метою проведено 5 фокус-груп, що відповідають вимогам, які висуваються до даного методу дослідження. Учасниками дослідження стали юнаки та дівчата Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського віком від 20 до 22 років. Питання, на які повинні були відповідати респонденти, орієнтовані на параметри психологічного благополуччя, з подіями, які впливають на психологічного благополуччя та внутрішні індикатори психологічного благополуччя (суб'єктивна значущість власного життя, ступінь контролю над життєвими подіями, вплив ситуації невизначеності на психологічне благополуччя). Зупинимось детальніше на отриманих результатах.

Для визначення параметрів психологічного благополуччя респондентам запропоновано знайти асоціації для даної категорії. У результаті, для дівчат психологічне благополуччя пов'язано з емоційним ставленням до життя, яке полягає в переважанні позитивних емоцій і почуттів особистості, а саме радості, любові, поваги, підтримки, прийняття самого себе. Також для дівчат важливий психофізіологічний параметр, який проявляється у фізичному (соматичному) та психічному здоров'ї. У юнаків психологічне благополуччя передусім пов'язано з міжособистісними стосунками (наявність соціальних контактів різного рівня, соціальний статус, задоволеність міжособистісними стосунками). Для юнаків важливий діяльний параметр психологічного благополуччя, який характеризується осмисленістю життя, наявністю цілей, активною перетворюючою діяльністю в різних сферах життя, здатністю бути незалежним, реалізацією власних потреб.

Для дівчат і юнаків важлива наявність ресурсів для досягнення життєвих цілей, можливості професійної самореалізації, рівень доходів, побутові умови, якість дозвілля та відпочинку.

Серед подій, які впливають на рівень психологічного благополуччя, важливими для дівчат є негативні процеси, які відбуваються в найближчому оточенні (сім'я, навчальний заклад), а для юнаків – процеси, які відбуваються в суспільстві (політична ситуація (операція об'єднаних сил на сході країни), відсутність економічної стабільності, відсутність соціальної стабільності).

Порушення психологічного благополуччя дівчата визначають крізь призму психосоціального стресу, який пов'язаний у них із навчальним процесом і професійним майбутнім. У юнаків навчання взагалі не викликає стресу, тому задоволеність життям у даному контексті вище, ніж у дівчат. Психологічне благополуччя пов'язано з автономією, яка передбачає самостійність і незалеж-

ність, здатність самостійно регулювати свою поведінку. Дівчата і юнаки переживають залежність від дорослих (від батьків, викладачів) як одну з перешкод до психологічного благополуччя.

Психологічне благополуччя характеризується переважанням позитивних емоцій, які переживають юнаки і дівчата в результаті подолання ситуації невизначеності. Для оцінки поведінкового компонента в контексті психологічного благополуччя запропоновано навести приклади ситуацій невизначеності. Більшість прикладів стосувалися побутових ситуацій (дівчата), міжособистісних стосунків (юнаки), більшість дівчат зазначили, що ці ситуації стосувались екзамену, а також невизначеною є ситуація залежності від обставин чи інших людей. Юнаки зауважили, що в їхньому житті такі ситуації відсутні. Ситуації, які виникають у навчально-професійній діяльності, невизначеними виявилися лише для дівчат, юнаки не вважають їх невизначеними. Варто зауважити, що відповіді студентів старших курсів у категорії «побутові питання» щодо ситуації невизначеності більш складні, затратні у фінансовому і психологічному плані. Це пояснюється актуальною життєвою ситуацією. Юнаки частіше за дівчат для характеристики невизначеності вживають абстрактні поняття, такий факт можемо пояснити ґендерними особливостями мислення, а також дією механізмів психологічного захисту, прагненням уникнути такого роду ситуацій і розмов про них. Під час визначення психологічного благополуччя і дівчата, і юнаки зауважують соціальну підтримку оточення. Але дівчата, на відміну від юнаків, схильні оцінювати цю підтримку через емоційний складник. Цей факт можна пояснити тим, що дівчата зазвичай можуть вільно поділитися своїми почуттями з іншими людьми та формують уявлення про своє оточення як чуйне, таке, що підтримує. Юнаки, на відміну від дівчат, виховуються в системі визначених соціальних очікувань, які обмежують прояв емоцій та почуттів і, як наслідок, знижуються можливості підтримки у формі емоційного реагування й участі.

Висновки. Отже, психологічне благополуччя – це інтегральне соціально-психологічне утворення, що виражається в домінуванні позитивних емоцій, позначається позитивною самомотивацією, характеризується тісними міжособистісними стосунками, суб'єктною включеністю в життєдіяльність.

У результаті проведеної фокус-групи з'ясовано, що психологічне благополуччя в дівчат пов'язано здебільшого з гедоністичним контекстом; вони відчують багато позитивних емоцій, але водночас

у них спостерігається досить високий негативний ефект. У юнаків простежується евдемоністична концепція даного феномена, яка пов'язана з тим, що особистісне зростання та самореалізація розглядаються як головний, необхідний складник психологічного благополуччя, але не вистачає позитивних емоцій. Для гармонізації складників і підвищення психологічного благополуччя юнаків і дівчат варто розробити програму, яка б передбачала проведення тренінгу для корегування уявлень про психологічне благополуччя кожної особистості в конкретній групі через рефлексивну комунікацію і зворотний зв'язок.

Література:

1. Белинская Е. Конструирование идентификационных структур личности в ситуации неопределенности. Трансформация идентификационных структур в современной России / под ред. Т. Стефаненко. Москва, 2001.
2. Бочарова Е. Взаимосвязь субъективного благополучия и социальной активности личности: кросс-культурный аспект. *Социальная психология и общество*. 2012. № 4. 53–63 с.
3. Горбаль І. Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров'я особистості. Науковий вісник *Львівського державного університету внутрішніх справ* / за ред. М. Цимбалюк. Серія «Психологічна». Вип. 2 (2). Львів : ЛДУВС, 2012. С. 293–303.
4. Гусев А. Толерантність до невизначеності як чинник розвитку ідентичності особистості : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2009. 233 с.
5. Фесенко П. Что такое психологическое благополучие: краткий обзор основных концепций. *Семейная психология и семейная терапия*. 2005. № 2. 116–131 с.
6. Шамионов Р. Психология субъективного благополучия личности. Саратов : Изд-во Саратов. ун-та, 2004. 180 с.
7. Шустова Н. Удовлетворенность жизнью как показатель социально-психологической адаптации: некоторые результаты исследования. Санкт-Петербург, 2009. 367 с.
8. Bredburn N. The structure of psychological well-being. Chicago : Aldine, 2016.
9. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 1984. № 95. P. 542–575.
10. Ryff C. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. № 57. 1069–1081 p.

Габа И. Н. Психологическое благополучие студенческой молодежи: гендерный аспект

Статья посвящена актуальной проблеме психологического благополучия. Проведен теоретический анализ категории «психологическое благополучие». Раскрыты основные составляющие психологического благополучия, а именно: автономия, управление окружающей средой, личностный рост, позитивные личностные отношения, самопринятие и наличие жизненных целей. Определены гендерные особенности психологического благополучия студенческой группы с применением фокус-группового исследования

Ключевые слова: психологическое благополучие, субъективное благополучие, гендерный аспект, автономия.

Haba I. N. Psychological well-being of student young people: gender aspects

The article is devoted to the actual problem of psychological science of psychological well-being. A theoretical analysis of the category "psychological well-being" is carried out. The main components of psychological well-being, which include: autonomy, environmental management, personal growth, positive personality relationships, self-perception and the availability of life goals. The gender features of psychological well-being of student youth are determined with the help of focus group research.

Key words: psychological well-being, subjective well-being, gender aspect, autonomy, self-realization.