

Отже, згідно результатів кореляційного дослідження між емоційною стійкістю, копінг-стратегіями та соціально-психологічною адаптацією у студентів 1-х та 4-х курсів можна зробити наступні узагальнені висновки:

- чим вище емоційна стійкість, тим імовірніше, що студенти зроблять вибір активних копінг-стратегій;
- чим вище показник ескапізму, тим вище імовірність відмови від подолання труднощів;
- чим вище показник внутрішнього контролю та адаптивності, тим рідше студенти уникають та відмовляються від подолання труднощів, натомість такі копінг-стратегії як пошук підтримки і допомоги та установка на активну переробку проблем та ефективного пристосування підвищиться.

Можна стверджувати, що з віком студенти все більше використовують активні копінг - стратегії подолання проблемних ситуацій, планують свої дії, оцінюють складні ситуації, визнають їх реальність та намагаються пристосовуватись. Студенти старших курсів в порівнянні зі студентами 1-х курсів вже не віддають перевагу стратегії поведінки уникання проблеми, не ухиляються від її вирішення і незалежні від соціальної допомоги та співробітництва. Це можна пояснити тим, що більшість студентів 4-х курсів мають досвід співпраці та здатні краще встановлювати та підтримувати контакти.

Студенти 1-х курсів, в яких ще проходить адаптаційний до нових обставин період, боляче реагують на негативне ставлення з боку оточення. Їхня впевненість в своїх діях в більшості випадках слабка і тому у стресових ситуаціях вони можуть обирати пасивні копінг-стратегії, наприклад уникання, реакцію аутичного типу або втечу від вирішення проблем. Прийняття рішень в студентів залежить від песимістичності прогнозу та проєкції переживань з попереднього особистісного досвіду.

Виходячи з результатів дослідження можна стверджувати про необхідність підвищення емоційної стійкості студентів, оскільки це позитивно впливає на вибір лінії поведінки в складних ситуаціях. Зі збільшенням емоційної стійкості в студентів зменшується поведінкове відчуження, бажання відмовитись від вирішення проблемної ситуації та заперечувати існуючу проблему.

В студентів з високою емоційною стійкістю та високим рівнем соціально-психологічної адаптації є вищим самоконтроль, що передбачає відкрите протистояння стресу, нейтралізіцію тим чи іншим шляхом його причини.

Знання базових копінг-стратегій студентів допоможе передбачити їх поведінку в стресових ситуаціях або ж під час відповідальних заходів. Здійснене дослідження збагачує знання у сфері управління навчальним закладом, а результати дослідження дозволяють сформулювати практичні рекомендації для попередження та профілактики стресових ситуацій у житті студентів.

#### **Література**

1. Крючкова Г.Н. Особенности психофизиологических механизмов эмоционального напряжения // *Фундаментальные исследования*. – 2007. – № 11 – С. 133-134.
2. Кэррол Э. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2000. - 464 С.
3. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика: Справочник практического психолога. - М.: Изд-во Эксмо, 2004. – 992С.
4. Маслоу А.Х. Мотивация и личность. 3-е изд.- СПб.: Питер, 2008. - 352С.
5. *Психология адаптации личности*. Анализ. Теория. Практика / А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов. - СПб.: Прайм-еврознак, 2006 - 470 С.

*Статья посвящена комплексному исследованию соотношения между копинг-стратегиями, эмоциональной стойкостью личности и социально-психологической адаптацией студентов в учебной деятельности. Проанализированы современные тенденции в исследовании эмоциональной зрелости и копинг-поведения как важных факторов развития человека и успешности в профессиональной и других видах деятельности.*

*The article is dedicated to the complex research on correlation among coping strategies, emotional stability of personality and social and psychological adaptation of student in educational activity. Modern tendencies in research of emotional maturity and coping behaviour as important factors of individual's development and successfulness in professional and other types of activity are analyzed.*

©2012 р.

І. І. Семків (м. Львів)

#### **СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ВІНАГОРОДА ЗА ПРОЯВЛЕНУ СОЦІАЛЬНУ АКТИВНІСТЬ**

**Постановка проблеми.** Суб'єктивне благополуччя особистості є безумовним критерієм її психологічного здоров'я. Саме тому, актуальним є виявлення чинників підвищення суб'єктивного благополуччя особистості. Важливим чинником, на нашу думку, є активність особистості у соціальній сфері. Така активність з однієї сторони приносить користь суспільству, а з іншої сприяє психологічному здоров'ю особистості. Виходячи із теоретичного аналізу літератури, соціальна активність, та її форми (громадська, громадянська) не має на меті матеріальної винагороди, тобто не має матеріального підкріплення. Тому, така активність повинна мати інші джерела винагороди, очевидно психологічного характеру. Таку винагороду слід шукати в емоційній сфері людини. Зокрема у відчутті щастя та задоволеності життям. Як показують останні дослідження, активність людини, яка не приносить людині ніякої користі (матеріальної чи моральної) є еволюційно непотрібною, а тому не може тривати довго. Саме тому, люди, які виконують безоплатні форми соціальної активності не отримуючи від цього моральної користі отримують винагороду у вигляді задоволення та щастя після її виконання.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Проблема суб'єктивного благополуччя розглядається у контексті вивчення відчуття людьми задоволеності життям (Е. Дьєнер, Р. Інглехарт,) та відчуття щастя (М.Ерджіл, Л. Лу, Л. Гілман).

**Ціллю статті** є теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив соціальних безоплатних форм активності на переживання людиною суб'єктивного благополуччя.

**Основний текст.** Суб'єктивне благополуччя – психологічний термін для позначення понять «щастя» та «задоволеність життям», і включає воно суб'єктивну оцінку людьми свого життя. Е. Дьєнер визначає суб'єктивне благополуччя як категорію, що включає людські емоційні реакції, задоволення певними сферами життя та задоволення своїм життям взагалі [5]. Вважається, що люди, які задоволені своїм життям і, здебільшого, відчувають позитивні емоції, мають високий показник суб'єктивного благополуччя. Поняття суб'єктивного благополуччя включає у себе два компоненти: а) когнітивний компонент – задоволеність різними сферами життя та задоволеність життям загалом; б) афективний компонент – суб'єктивне відчуття щастя, що включає у себе баланс між позитивним (переважання позитивних емоцій у житті) та негативним (переживання негативних емоцій у житті) афектами [5]. Чим вищий позитивний і нижчий негативний афекти – тим більше суб'єктивне відчуття щастя [5]. За словами Е.Дьєнера, саме позитивні емоції є найкращим показником щастя людини.

Чинниками суб'єктивного благополуччя є: 1. Об'єктивні життєві умови (стать, вік, прибутки, сімейний стан і т.д.). Л.Лу та М.Ерджіл наголошують на тому, що жінки відчувають більше щастя від життя, бо вони є більш включеними у різні види соціальної активності та мають вищі показники соціального інтелекту [2]; 2. Культурні умови проживання [9;11]; 3. Особистісні характеристики (екстраверсія, нейротизм) [3;4;8]; 4. Цінності людини [9;11]; 5. Соціальна активність людини, яка перебуває у найтіснішому зв'язку із суб'єктивним благополуччям (активність пов'язана із хобі, та включеністю у соціальні громадські об'єднання) [2;3;6;7;8;10;12].

Оскільки соціальна активність є важливим чинником суб'єктивного благополуччя, то актуальним є виявлення генези цієї детермінації. Оскільки соціальні форми активності є часто безоплатними, то вони повинні містити інші джерела винагороди, відтак, вони, вочевидь не зовнішнього, а внутрішнього походження. Виходячи з аналізу останніх досліджень випливає, що джерела винагороди за проявлену активність найчастіше емоційного характеру. Тому, суб'єктивне благополуччя у вигляді відчуття щастя та задоволеності життям є психологічною винагородою за проявлену соціальну активність.

На ролі емоцій у соціальній активності людини наголошує В.В.Антоненко – «у періоди великих соціальних потрясінь така активність зростає» [1,с.50,с.52], емоції та активність впливають одне на інше: «ставлення людини до оточуючого світу з'являється за умови активної ролі в цих відносинах; саме ж почуття «виражає активну спрямованість людини» [1,с.51]. Отже, «з одного боку емоції є потужними чинниками активності, але з іншого – активна включеність людини у соціальне життя передбачає емоційний наслідок у вигляді ставлення до цієї активності» [1,с.56]. Відтак, соціальна активність особистості зростає в умовах погіршення умов існування, емоційної пригніченості, що підтверджує той факт, що ця активність сприяє підвищенню суб'єктивного благополуччя, яке знижується в кризових життєвих ситуаціях.

Дослідження М.Левіцкої вказують на те, що люди, які включені у соціальну активність, є щасливішими порівняно з людьми, які у такій активності не беруть участі [10]. Отже, суб'єктивне благополуччя є критеріями психологічного здоров'я особистості.

Дослідження М.Ерджіла та Л.Лу продемонстрували, що активність, яку людина здійснює у свій вільний час, визначає її суб'єктивне благополуччя – відчуття щастя та задоволення від життя. Особливо, якщо йдеться про участь у певних групах, хобі, участь у спортивних гуртках чи спортивну активність[2]. М.Ерджіл та Л.Лу вважають, що вся соціальна співпраця, яка має на меті довготермінові цілі і не є мотивована негайним матеріальним результатом, повинна підкріплюватись відчуттям задоволення, інакше вона буде еволюційно непридатною. Автори наголошують, що в основі будь-якої соціальної активності є відчуття задоволення та щастя [2].

П.Хілс, М.Ерджіл виявили, що не всі форми активності пов'язані із відчуттям щастя та задоволеністю життям. Дослідниками встановлено, що найбільше щастя дають ті форми активності, які не носять примусового характеру (хобі групи, спортивні групи, членство у громадських об'єднаннях) та такі, які після завершення активності дають певний конкретний результат [7;8]. Також виявилось, що релігійна активність не перебуває у зв'язку із відчуттям щастя. Відсутність такого зв'язку автори пояснюють тим, що досягнення щастя та задоволення не є основною метою для релігійно активних людей, адже для них основна мета полягає в єднанні з Богом та досягненні духовності [7;8].

Р.Гілман провів ряд досліджень і виявив, що активність особистості визначається її відчуттям щастя, задоволеністю життям та соціальним інтересом [6]. Автор зазначає, що активність у соціальній сфері є вищою у тих, хто більше зацікавлений у благополуччі інших людей. Така зацікавленість веде до більш привітного ставлення зі сторони оточуючих, що викликає високе задоволення від життя та соціальних стосунків, відповідно підвищує активність людини у соціальній сфері [6]. Д.Ватсон, Л.А.Кларк [12] наголошують на тому, що взаємозв'язок суб'єктивного благополуччя і активності опосередковується екстраверсією та нейротизмом особистості. Зокрема, позитивний афект, згідно з їхніми дослідженнями, перебуває у тісному зв'язку з активністю особистості та екстравертованістю, тоді як негативний афект не має жодних кореляцій із соціальною активністю, але позитивно корелює з нейротизмом особистості. Автори вважають, що екстравертована особистість є щасливішою, що у свою чергу викликає активну громадянську поведінку [12]. Водночас Л.Лу та М.Ерджіл вказують на те, що зв'язок екстраверсії та відчуття щастя опосередкований соціальною активністю. Людина, яка є більш екстравертованою, відкритою до соціальних форм активності, тому, завдяки соціальним контактам, є щасливішою [2].

Ще одним цікавим підходом до інтерпретації зв'язку соціальної активності та відчуття щастя і задоволеності життям є підхід Х.Коопера [3]. Автор наголошує на тому, що більш щасливими є люди, які задіяні у цікаву для них діяльність, включені у захоплюючі пригоди та залучені в активність, яка здатна задовольняти їхні цілі. Тому різні види активності, на

думку автора, здатні робити людину щасливішою. Якщо ж активність, у яку залучена людина, не дає певного рівня задоволення цілей та потреб, то людина, яка виконує таку активність, відчуває себе нещасливою. У подальшому виконання такої активності припиняється. Соціальні безоплатні форми активності, які не дають відчуття задоволення від процесу виконання цієї активності або опосередкованого задоволення через підвищення самооцінки чи самоповаги не можуть тривати довго. Автори наголошують на тому, що більше щастя дає та активність, яка внутрішньо детермінована, а не та, яка є наслідком норм чи обов'язків [3]. Проте, дослідження Р. Інглехарта засвідчують те, що більше відчуття щастя дає та активність, яка пов'язана із високими цілями особистості, а не лише із задоволенням потреб [9]. Адже, активність спрямована на задоволення потреби лише знімає напругу викликану фрустрацією [9].

*Емпіричне дослідження проблеми взаємозв'язку соціальних форм активності молоді та суб'єктивного благополуччя.* У дослідженні взяли участь 468 студентів Львівських Вишів, було використано методики: 1. «Шкала задоволеності життям - SWLS» Е. Дьєнера. Методика містить 5 тверджень, в яких досліджуваний повинен зазначити, наскільки задоволений власним життям. Відповіді на кожне твердження коливаються від 1 (зовсім не погоджуюсь) до 7 (абсолютно погоджуюсь), загальна сума – від 5 до 35. На українську мову методика адаптована Семків І.І. Перевірка на надійність виявила високий рівень Альфа Кронбаха ( $\alpha=0,78$ ), що є свідченням надійності методики та її придатності для використання. 2. «Шкала афективного балансу – ABS» Н. М. Братбарна. Методика визначає наскільки щасливою відчуває себе людина. Афективний (емоційний) баланс вимірюється шляхом виявлення позитивних емоцій: досліджуваний має відповісти, як часто протягом останнього місяця він відчував позитивні емоції (радість, захоплення, гордість і т. д.) та негативні емоції (страх, провину, злість і т.д.). Афективний баланс визначають шляхом віднімання негативного афекту від позитивного. 3. Методика «Форми активності» розроблена Семків І.І. на основі дослідження у якому взяло участь 300 студентів Львівського національного університету імені Івана Франка та Львівського державного університету внутрішніх справ. Методика містить шкали, які характеризуються високими показниками внутрішньої надійності – Альфа-Кронбаха ( $\alpha$ ): трудова активність; політична активність; активність у власному навчальному закладі; наукова активність; організаційна активність; волонтерська активність; розважально-відпочинкова активність; побутова активність; релігійна активність; активність за місцем проживання (локальна активність); культурна активність; інформаційна активність.

Дослідження студентської молоді показали, що суб'єктивне благополуччя тісно пов'язане із громадянською активністю студентської молоді. Як вище зазначалось, суб'єктивне благополуччя складається із двох основоположних компонентів – когнітивного, що виявляється у задоволеності життям та афективного, що виявляється у позитивному та негативному афектах.

*Зв'язок соціальних форм активності та задоволеності життям.* Задоволеність життям пов'язана із громадянською активністю студентської молоді ( $r=0,22$ ;  $p\leq 0,0001$ ). Виявилось, що найбільш задоволені життям студенти, які включені у культурну активність ( $r=0,22$ ;  $p\leq 0,0001$ ). Тобто, ті хто частіше від інших ходять у театри музеї, їздять на екскурсії та у пізнавальні подорожі, ходять на зустрічі з відомими людьми та багато читають. Також, більш задоволені життям ті студенти які проявляють високий рівень активності у своєму навчальному закладі ( $r=0,18$ ;  $p\leq 0,005$ ). Студенти, які займаються волонтерською діяльністю у різних сферах також є більш задоволеними своїм життям ( $r=0,16$ ;  $p\leq 0,005$ ). Ті студенти, які більш задоволені своїм життям є більш політично активними ( $r=0,20$ ;  $p\leq 0,0001$ ). Таким чином, дослідження показали, що безоплатна активність студентів у соціальній сфері підвищує їх задоволеність життям, у когось задоволеність зростає внаслідок активності у власному навчальному закладі, а у когось у зв'язку із її виявом у політичній чи іншій сфері.

Проте, дослідження показали, що деякі форми громадянської активності студентської молоді не перебувають у зв'язку із задоволеністю життям: трудова активність (можливо через наявність у ній матеріальної винагороди), побутова активність (можливо через нормативний та обов'язковий характер та неможливість займатись цією діяльністю коли є бажання). Релігійна активність, яка виражається у частому відвідуванні церкви, у прийнятті участі у заходах, що організуються церквою теж не пов'язана із задоволеністю власним життям. Відсутність зв'язку релігійної активності та задоволеності життям можна пояснити тим, що ціллю релігійної активності є не досягнення задоволення та щастя, а досягнення духовності та єднання з Богом. Шлях який повинна пройти людина для єднання з Богом (у багатьох релігіях) часто може бути непротим і спрямованим на фрустрацію потреб людини у відповідності із нормами.

Відпочинкова активність (відвідування дискотек, прогулянки з друзями, зустрічі з друзями та знайомими) не перебуває у зв'язку із задоволеністю життям. Тобто ті, хто часто ходить на вечірки, дискотеки чи інші святкування не є більш задоволені життям ніж ті, хто такою активністю займається рідше. Такий результат може свідчити про те, що відпочинкова активність спрямована лише на задоволення власних тимчасових гедоністичних потреб, а не на досягнення конкретного результату. За дослідженнями більшості науковців найбільше задоволення приносить та активність, яка дає конкретний результат.

*Зв'язок соціальної активності з відчуттям щастя.* Афективний компонент суб'єктивного благополуччя – відчуття щастя перебуває у тісному взаємозв'язку із громадянською активністю студентства. Переживання позитивних емоцій перебуває у тісному кореляційному зв'язку із активністю за місцем навчання ( $r=0,29$ ;  $p\leq 0,0001$ ), що свідчить про те, що студенти які приймають активну участь у житті власного навчального закладу є більш щасливими порівняно з тими, хто не включений у таку активність. Найбільш тісним є зв'язок відчуття щастя та наукової активності студентської молоді ( $r=0,32$ ;  $p\leq 0,0001$ ). Студенти у яких спостерігається високий рівень позитивних емоцій частіше є членами різноманітних громадських організацій ( $r=0,18$ ;  $p\leq 0,005$ ) та частіше стають волонтерами у різних сферах ( $r=0,15$ ;  $p\leq 0,005$ ). Тобто студенти, які є приналежними до якоїсь соціальної групи чи то громадського об'єднання чи то до групи спрямованої на допомогу у вирішенні певних проблем відчувають більше щастя. Як виявилось наявність позитивних емоцій так як і задоволеність життям тісно пов'язана з культурною активністю студентської молоді ( $r=0,21$ ;  $p\leq 0,0001$ ), найбільш тісніше із читанням літератури ( $r=0,19$ ;

$p \leq 0,0001$ ). Як і задоволеність життям позитивний афект не пов'язаний із робочою відпочинковою, релігійною, політичною та побутовою активністю (Додаток О.).

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Отримані у дослідженні результати підтверджують теорію про те, що задоволеність життям та відчуттю щастя сприяє активність в яку включена людина. Виявилось, що детермінантами задоволеності життям та відчуття щастя найчастіше є культурна, політична активність, активність за місцем навчання, членство у громадських організаціях та волонтерська активність молоді. Попередні дослідження вказують на те, що саме ці форми активності є внутрішньо детермінованими та в найбільшій мірі спрямовані на результат.

Натомість релігійна та побутова активність часто детерміновані соціальними нормами, дослідження більшості науковців вказують на те, що активність, яка детермінована нормами не сприяє виникненню задоволення та щастя. Відпочинково-розважальна активність теж не передбачає відчуття щастя та задоволеності життям, можливо такий результат можна пояснити тим, що причинами відпочинкової активності є задоволення власних потреб, відсутність соціально значимого результату. Часто причиною розважальної активності є відсутність інших занять у які включені студенти. Аналіз літератури вказує на те, що відчуття щастя не може давати активність спричинена задоволенням потреб, оскільки вона спрямована лише на подолання незадоволення та усунення дискомфорту. Перспективним у цьому контексті є дослідження впливу дозволевих уподобань молоді на відчуття людиною щастя та задоволеності життям.

### Література

1. Антоненко В.В. Психологічні чинники становлення громадянських почуттів особистості / М.Й. Боришевський, М.І. Алексеева, В.В. Антоненко [та ін.] // Психологічні закономірності розвитку громадянської свідомості та самосвідомості особистості : У 2-х т. – Київ : Дніпро, 2001. – Т.2. – С.50-66.
2. Argyle M. Happiness and cooperation / M. Argyle, L. Lu // Personality and individual differences. – 1991. – Vol. 12, № 10. – P. 1019-1030.
3. Cooper H. Situation and personality correlates of psychological well-being: social activity and personal control / H. Cooper, L. Okamura, P. McNeil // Journal of research in personality. – 1995. – Vol. 29. – P. 395-417.
4. Costa P.T. Influence of Extraversion and Neuroticism on Subjective well-being: Happy and Unhappy People / P.T. Costa, Jr. McCrae, R. McCrae // Journal of personality and social psychology. – 1980. – Vol. 38, № 4. – P. 668-678.
5. Diener E. Subjective well-being. The science of happiness and a proposal for a national index / E. Diener // American psychologist. – 2000. – Vol. 55. – P. 34-43.
6. Gilman R. The relationship between life satisfaction, social interest, and frequency of extracurricular activities among adolescent students / R. Gilman // Journal of youth and adolescence. – 2001. – Vol. 30, № 6. – P. 749-767.
7. Hills P. Musical and religious experiences and their relationship to happiness / P. Hills, M. Argyle, L. Lu // Personality and individual differences. – 1998. – Vol. 25. – P. 91-102.
8. Hills P. Positive moods derived from leisure and their relationship to happiness and personality / P. Hills, M. Argyle, L. Lu // Personality and individual differences. – 1998. – Vol. 25. – P. 523-535.
9. Inglehart R. Culture shift in advanced industrial society / R. Inglehart. – Princeton : Princeton university press, 1990. – 484s.
10. Lewicka M. Dwaścieżkowy model aktywności społecznej: Kapitał społeczny czy kulturowy? / D. Rutkowska, A. Szuster, M. Lewicka [i inni] // O różnych obliczach altruizmu. – Warszawa : Scholar, 2008. – S. 245-275.
11. Schwartz S.H. Value priorities and subjective well-being: direct relations and congruity effects / S. Schwartz, L. Sagiv // European Journal of Social Psychology. – 2000. – Vol. 30. – P. 177-198.
12. Watson D. Affect, Personality, and social activity / D. Watson, A.L. Clark, C. W. McIntyre, S. Hamaker // Journal of personality and social psychology. – 1992. – Vol. 63, № 6. – P. 1011-1025

*В статье рассматривается проблема субъективного благополучия как следствия проявленной социальной активности. Субъективное благополучие включает в себя когнитивный (удовлетворенность жизнью) и аффективный (счастье) компоненты. Представляется эмпирическое исследование связи субъективного благополучия с различными формами социальной активности.*

*The problem of subjective well-being manifested as a result of social activity is considered in the article. Subjective well-being includes cognitive (life satisfaction) and affective (happiness) components. The empirical study of connections between subjective well-being and various forms of social activity are analyzed.*

©2012 р.

О. О. Ставицький (м. Рівне)

### ПСИХОЛОГІЯ СТАВЛЕННЯ ДО ІНВАЛІДИЗОВАНИХ (за результатами використання методики «Незакінчених речень»)

**Постановка проблеми.** Чисельність інвалідизованої частини населення різниться у кожній країні у діапазоні від 6 до 12 %. Їхня кількість залежить від багатьох факторів: від економічної, політичної ситуації до звичайних побутових умов. Екологічна сфера, економічна криза, недосконалість законодавчої бази, практична відсутність якісної медичної допомоги для більшості населення (щодня ЗМІ закликають до допомоги у фінансуванні лікування тієї чи іншої людини), зростання соціальної напруги не сприяють зменшенню чисельності неповносправних у нашій країні. У суспільстві, де сьогодні цілком