



канд. : 19.00.01 / Д.О. Шапошник-Домінська. – Київ, 2015. – 193 с.

11. Bandura A. Regulation of cognitive processes through perceived self-efficacy / A. Bandura // *Developmental Psychology*. – Vol. 25. – 1989. – P. 729–735.

12. Nagels M. L'auto-efficacite` des apprenants. Pour une ingénierie de l'acquisition des compétences professionnelles / M. Nagels // 8e Biennale de l'éducation

et de la formation, Lyon: France. – 2006. – P. 1–6.

13. Самоэфективность [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vocabulary.ru/dictionary/36/word/samoyefektivnost>

14. Haken H. Синергетика: иерархии неустойчивостей в самоорганизующихся системах и устройствах / H. Haken [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <ftp://orthodox-hub.ru/books>.

УДК 159.923:[331.101.3+331.102.24]

## ЕМОЦІЙНИЙ ПРОФІЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Лазорко О.В., к. психол. н.,  
доцент кафедри загальної та соціальної психології  
*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки*

Поступовий розгляд концептуального обґрунтування феномену психологічного благополуччя актуалізує необхідність вивчення емоційної сфери студентської молоді. Центральні позиції інтерпретації психологічного благополуччя юнаків (позитивні відносини з іншими, позитивна оцінка себе і свого життя, автономія, компетентність, здатність управляти власним життям) є базовими смисловими утвореннями, які визначають мотиваційні інтенції самоактуалізації особистості. Емоційний фон переживання психологічного благополуччя є визначальним критерієм змісту соціальної фрустрованості особистості, а конкретні показники емоційного профілю є психологічною зоною раціонального відчуття цілісності і внутрішньої рівноваги сучасного студентства.

**Ключові слова:** психологічне благополуччя, емоційна сфера, соціальна фрустрованість, студентська молодь.

Последовательное рассмотрение концептуального обоснования феномена психологического благополучия актуализирует необходимость изучения эмоциональной сферы студенческой молодежи. Центральные позиции интерпретации психологического благополучия юношей (позитивные отношения с другими, положительная оценка себя и своей жизни, автономия, компетентность, способность управлять собственной жизнью) являются базовыми смысловыми образованиями, которые определяют мотивационные интенции самоактуализации личности. Эмоциональный фон переживания психологического благополучия является определяющим критерием содержания социальной фрустрированности личности, а конкретные показатели эмоционального профиля являются психологической зоной рационального ощущения целостности и внутреннего равновесия современного студенчества.

**Ключевые слова:** психологическое благополучие, эмоциональная сфера, социальная фрустрированность, студенты.

Lazorko O.V. EMOTIONAL PROFILE OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF STUDENT YOUTH

Gradual consideration of conceptual review of the phenomenon of psychological well-being actualizes the necessity of studying the emotional sphere of student youth. The central positions of interpretation of psychological well-being of young men (positive relations with others, positive assessment of oneself and own life, autonomy, competence, ability to control own life) are basic semantic formations that define motivational intentions of self-actualization of a personality. Emotional background of psychological well-being experience is the determining criterion of a personality's social frustration content and concrete indicators of emotional profile are the psychological zone of rational sense of integrity and inner balance of modern students.

**Key words:** psychological well-being, emotional sphere, social frustration, student youth.

**Постановка проблеми.** Соціально-економічне сьогодення під впливом значної кількості негативних факторів актуалізує питання вивчення феномену психологічного благополуччя особистості, який з огляду на багатогранність його інтерпретації у багатьох наукових дисциплінах містить ціліс-

но-збалансовані характеристики існування людини в соціальному середовищі, як-от її психофізичне, соціально-психологічне та морально-духовне благополуччя. Тому важливим аспектом вивчення цього феномену є аспект відображення його вікових ознак, які є невід'ємним компонентом руху



людини до її повноцінної самоактуалізації, розкриття власного потенціалу, побудови перспективи розвитку і, як наслідок, винайдення конструктивної стратегії життя.

В психології добре відомим є положення щодо зв'язку благополуччя людини з виміром визначення її якості життя, що відображає ступінь задоволення її потреб. Тому контекст запропонованого матеріалу статті торкається визначення ступеню комфортності людини як у своєму внутрішньому світі, так і в рамках суспільства загалом, а це як ніколи є вкрай актуальним для молодих людей, які переживають складні моменти остраху перед невідомістю масової соціальної міграції, трагічних розлучень, безгрішшя тощо та є неоднорідними за віком, досвідом, віросповіданням, фінансовими можливостями.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** З огляду на попередні здобутки у вивченні проблеми психологічного благополуччя можна зазначити її багатоаспектне дослідження. Класично виокремлюють два концептуальні підходи щодо тлумачення психологічного благополуччя – гедоністичний, який ґрунтується на концепті задоволення (М. Аргайл, Н. Бредбурн, Е. Дінер) і евдемоністичний, який культивує особистісне зростання як необхідний атрибут благополуччя (А. Вотермен, Р. Райан, К. Ріфф, М. Селігман). Останнім часом особливої популярності набуває шести-компонентна теорія К. Ріффа, у якій вдало об'єднані два попередні підходи у вивченні психологічного благополуччя особистості в межах позитивного функціонування особистості. У низці робіт описано взаємозв'язок психологічного благополуччя з різними сторонами людського буття, а також його чинники (Є. Григоренко, Ю. Дубовик, Л. Жуковська, І. Куїмова, Л. Міллер, Ю. Олександров, О. Ширяєва, Н. Ярова та ін.). Зазначені доробки дають підстави стверджувати, що психологічне благополуччя є перспективною категорією для психологічних досліджень, особливо в межах юнацької вікової категорії, адже саме в цей період розгортаються найскладніші внутрішні протиріччя щодо соціально-психологічної адаптації та успішної життєвої реалізації.

**Постановка завдання.** На основі викладеного можна сформулювати завдання дослідження, яке полягає в теоретичному обґрунтуванні феномену психологічного благополуччя та емпіричному з'ясуванні його емоційного профілю у сучасних студентів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Останнім часом вивчення проблеми психологічного благополуччя займає чи

не з найперших місць у феноменологічних аспектах психології особистості, а саме її задоволеності життям, успішності та комфортності. При цьому емоційній сфері відводиться одна з центральних позицій щодо емпіричної об'єктивності. На користь сказаному можна навести опис структури психологічного благополуччя, яка є балансом, що досягається взаємодією двох афектів – позитивного й негативного [6]. Події, з приводу яких людина радіє або засмучується, відображаються у свідомості, накопичуються у вигляді відповідно забарвленого афекту. Різниця між позитивним і негативним афектами є показником психологічного благополуччя й відображає загальне відчуття задоволеності або незадоволеності життям. Е. Дінер, описуючи феномен суб'єктивного благополуччя, виокремив такі його три компоненти – задоволення, приємні емоції і неприємні емоції [7]. Науковець зауважує, що більшість людей так чи інакше оцінюють те, що з ними трапляється, в термінах «добре – погано», і така інтелектуальна оцінка завжди у своїй основі має релевантно забарвлену емоцію: загалом людина має високий рівень суб'єктивного благополуччя, якщо в переважній більшості вона переживає задоволення від життя, і лише в окремих випадках – якщо вона переживає неприємні почуття.

Також і серед структурних компонентів психологічного благополуччя, виокремлені О. Ширяєвою, серед метапотребового, світоглядного, інтраорефлексивного і інтраорефлексивного, знаходимо афективний компонент, який описує баланс позитивних/негативних афективних переживань: суб'єктивне відчуття щастя, загальна задоволеність життям, відсутність вираженої тривожності, депресивних симптомів, емоційний комфорт [5]. При цьому авторка зазначає, що головними критеріями психологічного благополуччя особистості є об'єктивна успішність (соціальне, фізичне, психологічне й соматичне здоров'я) і суб'єктивне переживання благополуччя, що виявляється у відчутті щастя й задоволеності життям у цілому. Рівень психологічного благополуччя зумовлюють різні суб'єктивні й об'єктивні чинники, у тому числі характеристики навколишнього середовища, ступінь впливу яких визначається їх значущістю для особистості.

Така наукова інтерпретація дуже наближена до концептуальних поглядів М. Аргайла як представника позитивної психології, який оперує поняттям «щастя». М. Аргайл розуміє щастя як стан переживання задоволеності життям у цілому, загальне рефлексивне оцінювання людиною

свого минулого й сьогоднішнього, а також частоту й силу позитивних емоцій [1]. При цьому чинниками у переживанні щастя є як умови, так і сфери задоволеності життям, а іноді й характеристики самого суб'єкта (сукупність особистісних рис життя індивіда, які піддаються визначенню, вимірюванню й виявляють статистично значущий зв'язок із задоволеністю життям).

В контексті запропонованої проблеми імпонує наукова позиція Л. Кулікова, який відзначає, що задоволеність або незадоволеність життям визначає дуже багато вчинків суб'єкта, різні види його діяльності й поведінки: побутового, економічного, політичного характеру. Науковець наголошує, що психологічне благополуччя складається з двох компонентів: когнітивного й емоційного. Якщо когнітивний компонент психологічного благополуччя виникає тоді, коли людина усвідомлює свій життєвий шлях, сприймає картину світу цілісною й відносно несуперечливою, то емоційний компонент сприймається як переживання, які зумовлені успішністю/неуспішністю індивіда в тих або інших сферах активності [3]. У дослідженні суб'єктивного благополуччя, Р. Шаміонов також акцентує увагу на залежності суб'єктивного благополуччя від результатів соціалізації й від ступеня відповідності актуальних потреб суб'єктивним можливостям людини і їх задоволення: так, у осіб з високими потребами, але низьким рівнем оцінюваної можливості їх задоволення швидко настає переживання неблагополуччя, а зворотне співвідношення, навпаки, веде до переживання благополуччя [4].

Але найоптимальнішим варіантом структурно-функціонального опису феномену психологічного благополуччя є наукова позиція К. Ріфф, яка виокремила такі компоненти, оформлені у діагностичні шкали одноїменної методики: позитивні взаємини з іншими, прийняття себе (позитивна оцінка себе й свого життя), автономія (здатність дотримуватися своїх власних переконань), компетентність (контроль над навколишнім середовищем, здатність ефективно керувати своїм життям), наявність цілей, що надають життю спрямованості й сенсу, особистісне зростання як відчуття неперервного розвитку й самореалізації [8]. Також, на думку К. Ріфф, запропоновані нею шкали є універсальними й характеризують сутність психологічного благополуччя незалежно від соціокультурних умов.

Зазначені центральні моменти аналізу феномену психологічного благополуччя добре вміщуються у контекст соціально-психологічної адаптації юнаків, які вже здійснили крок професійного самовизначення,

обравши спеціалізацію у вищому навчальному закладі, але все ще продовжують активний пошук свого місця у суспільстві, «примірюючи» його до себе, і, як показують психологічні дослідження, не завжди переживають емоційно комфортні стани, одним з яких є соціальна фрустрованість. Саме цей аспект привів нас до необхідності проведення дослідження з метою вивчення емоційного профілю психологічного благополуччя студентів в залежності від переживання ними соціальної фрустрованості. Соціальна фрустрованість, яка передусім виражається у незадоволеності соціальними досягненнями в основних аспектах життєдіяльності, є повною протилежністю соціальної задоволеності, а відповідно є полярною щодо емоційного змісту психологічного благополуччя молоді людини.

Для емпіричного підтвердження сформульованих нами теоретичних положень щодо емпіричної експлікації емоційного профілю психологічного благополуччя особистості та визначення правомірності використання запропонованих діагностичних засобів було проведено дослідження на вибірці студентів вишу, яка склала 230 осіб. Дослідницька робота проводилася на базі Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Під час формування вибіркової сукупності дотримано вимоги до її змістовності та еквівалентності. Виконання вимог критерію змістовності вибірки досягалось шляхом підбору вибірки, що відповідала предмету дослідження та висунутому дослідницькому припущенню. Слідування критерію еквівалентності виражалось у нормальному розподілі емпіричних даних, отриманих з усієї вибірки.

Серед діагностичних методик використовувалися методики: діагностики рівня соціальної фрустрованості особистості Л. Васермана; шкала психологічного благополуччя К. Ріфф та опитувальник вивчення домінуючих станів Л. Кулікова. При обробці результатів емпіричного опитування використано критерій нормальності Колмогорова-Смирнова і непараметричний критерій Н-Краскала-Уолеса. Статистична обробка даних здійснювалась за допомогою комп'ютерного забезпечення SPSS для Windows, версія 13.0. [2].

Для статистично-математичної обробки отриманих емпіричних даних насамперед усі досліджувані були поділені на 3 групи за рівнем прояву у них показників соціальної фрустрованості: група 1 – студенти з високим рівнем соціальної фрустрованості (27,8% загальної вибірки), група 2 – середній рівень (39,2%), група 3 – низький рівень соціальної фрустрованості (33%). Для визначення



міри відповідності отриманого емпіричного розподілу даних нормальному (теоретичному) розподілу з метою адекватного вибору подальших методів (параметричних або непараметричних) обробки результатів дослідження було використано критерій нормальності Колмогорова-Смирнова, результати обрахунку якого представлено у табл.1.

Такий тип розподілу даних вказує на те, що при подальшій обробці емпіричних матеріалів (зокрема, при порівнянні вибірок студентів з різним рівнем соціальної фрустрованості за визначеними психологічними характеристиками) ми повинні використовувати непараметричні методи математичної статистики. Тому для перевірки гіпотези про відмінність між трьома групами студентів, диференційованих за рівнем соціальної фрустрації, використано непараметричний критерій Н-Краскала-Уоллеса.

З огляду на середньогруповий розподіл показників шкали психологічного благополуччя К. Ріфф добре простежується відмінність у розподілі діагностичних даних

(позитивні відносини з іншими, автономія, управління оточенням, особистісний ріст, мета в житті, самоприйняття) у бік поступового збільшення у групах із середнім та низьким рівнем прояву соціальної фрустрованості (рис. 1).

Вивчення середньогрупового розподілу в діагностичних показниках опитувальника вивчення домінуючих станів Л. Кулікова показало ідентичну закономірність, за виключенням розподілу діагностичних даних за шкалою «розкутість – напруженість», де показники виявилися на одному рівні прояву в усіх досліджуваних групах. Також варто відмітити суттєву наближеність показників групи студентів із середнім рівнем прояву соціальної фрустрованості до показників групи студентів із низьким рівнем прояву соціальної фрустрованості (рис. 2).

Результати застосування непараметричного критерію Н-Краскала-Уоллеса для усіх трьох груп студентів – у табл. 2.

Отримані результати проведеного дослідження дають змогу окреслити емоційний

Таблиця 1

**Результати обрахунку критерію Колмогорова-Смирнова (а, b) за методикою діагностики рівня соціальної фрустрованості особистості Л. Васермана**

Діагностичний показник	N	Нормальні параметри (а, b)		Різниця екстремумів			Z	P
		Середнє значення	Стандартне відхилення	Модуль	X (+)	X (-)		
Соціальна фрустрованість	230	2,178	1,052	137	079	.137	2,085	.000

Таблиця 2

**Результати обрахунку критерію Н-Краскала-Уоллеса для студентів з різним рівнем соціальної фрустрованості**

Діагностичні показники	Група 1	Група 2	Група 3	Хі-квадрат	Ст.св.	P
Позитивні відносини з іншими	90,5	117,8	133,8	14,96	2	.001***
Автономія	71,2	104,8	165,6	73,86	2	.000***
Управління оточенням	49,5	120,2	165,5	106,5	2	.000***
Особистий ріст	44,1	118,5	172,1	128,9	2	.000***
Мета в житті	42,4	110,7	182,8	155,4	2	.000***
Самоприйняття	34,4	112,2	187,8	184,9	2	.000***
Інтегральна оцінка психологічного благополуччя	53,5	134,0	145,7	80,42	2	.000***
Активне/пасивне ставлення до життя	47,8	138,7	145,0	92,51	2	.000***
Бадьорість/нудьга	49,6	136,5	146,2	88,58	2	.000***
Низький/високий тонус	125,0	117,7	104,9	3,35	2	.187
Розкутість/напруженість	37,6	126,9	167,6	138,4	2	.000***
Спокій/тривога	42,2	130,8	159,1	116,0	2	.000***
Стійкість/нестійкість емоційного тону	33,2	128,7	169,1	151,2	2	.000***
Задоволеність/незадоволеність життям загалом	32,7	133,7	163,7	146,8	2	.000***
Позитивний/негативний образ самого себе	114,8	115,8	115,7	0,01	2	.995

Примітка: рівень достовірності: \* –  $p \leq 0,05$ ; \*\* $p \leq 0,01$ ; \*\*\*  $p \leq 0,001$

профіль студентів з високим рівнем прояву соціальної фрустрованості. Вони характеризуються пасивним ставленням до життєвих ситуацій; в оцінках навколишнього світу домінує песимізм, зневіра; у загальному фоні настрою превалює смуток і розчарування, тому досить часто для вирішення будь-якого питання потрібно активізувати психоенергетичний ресурс, який знаходить вияв у емоційній напруженості; їх підвищена схильність переживати тривогу у будь-яких ситуаціях з часом руйнує їх самооцінку, що призводить до зниженої емоційної стійкості, легкого емоційного збудження і підвищеної роздратованості; в результаті вони виявляють незадоволеність життям загалом і ходом його самореалізації в показниках життєвого вибору, успішності і відповідальності.

Студенти із середнім та низьким рівнем прояву соціальної фрустрованості продемонстрували схожі ознаки в домінуючих емоційних станах: у них виражене активне, оптимістичне ставлення до життєвих ситуацій та віра у власні можливості; підвищений бадьорий настрій знаходить вияв у загальній позитивній і радісній поведінці; їхні бажані цілі сприймаються як реальні, тому вони впевненіші у власних силах і можливостях та є носіями емоційної стійкості, адекватної і ефективної психічної саморегуляції поведінки і діяльності; в результаті вони виявляють загальну задоволеність життям, готовність за будь-яких умов взяти на себе відповідальність у прийнятті життєвих рішень.

Виявлені показники емоційного профілю студентів підтверджуються показниками їх

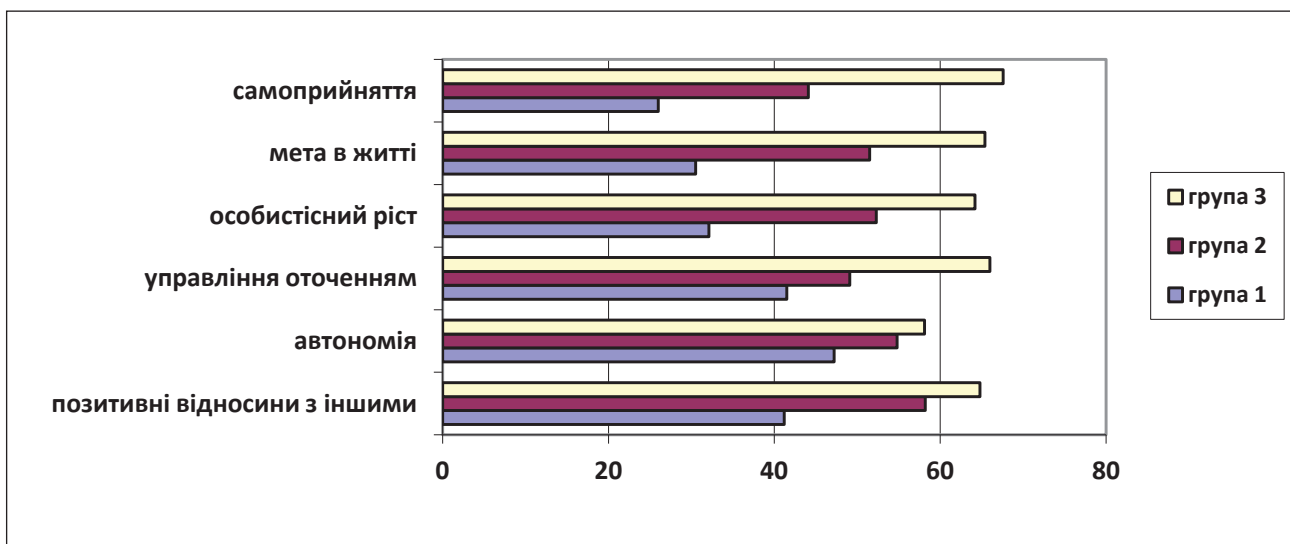


Рис. 1. Середньогруповий розподіл показників шкали психологічного благополуччя К. Ріффа у досліджуваних групах студентів

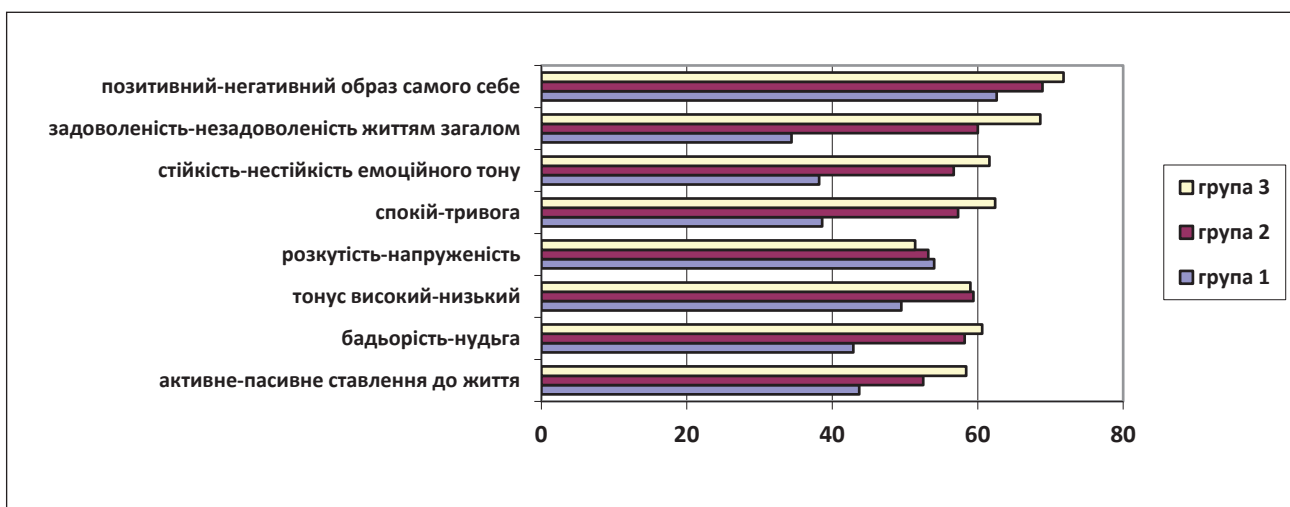


Рис. 2. Середньогруповий розподіл показників опитувальника вивчення домінуючих станів Л. Кулікова у досліджуваних групах студентів



психологічного благополуччя. Так, для досліджуваних студентів із середнім та низьким рівнем прояву соціальної фрустрованості властиві вищі показники особистісної автономності, що вказує на їх сформоване самовизначення й незалежність, бажання діяти згідно зі своїм досвідом, здатність протистояти соціальному тиску в думках і вчинках, саморегуляцію поведінки; вони компетентні в управлінні повсякденними справами й здатні контролювати всю зовнішню діяльність – від задоволення особистих потреб до ефективного використання можливостей, що випадають; вони відкриті новому досвіду, що вказує на їх безперервний розвиток і реалізацію особистісного потенціалу; у взаєминах з іншими людьми вміють налагодити теплі і дружні стосунки, виявити співпереживання іншим та за необхідності віднайти потрібний компроміс у взаєминах; усвідомлення цілей життя підкріплене почуттям усвідомленості свого минулого й сьогодення, що загалом суттєво впливає на їх адекватне самоприйняття, включаючи як позитивні, так і негативні якості.

На відміну від двох попередніх груп студенти із високим рівнем прояву соціальної фрустрованості характеризуються низькою автономністю, що виражається у їх занепокоєності очікуваннями й оцінками інших людей та залежності від соціального тиску з боку оточення; труднощі в керуванні повсякденними справами, відчуття нездатності поліпшити або змінити умови свого життя, а часто й почуття безсилля призводить до відсутності почуття контролю над зовнішнім світом; виражене почуття особистісної стагнації, відсутність відчуття поліпшення й особистісного зростання межує із частим переживанням відчуття нудьги й незацікавленості життям; їм важко встановлювати близькі, довірливі відносини з іншими, вони не вміють піклуватися про інших, тому часто є ізольованими і фрустрованими у міжособистісних стосунках; у них немає перспектив або переконань, що визначають сенс життя; в результаті у

самоприйнятті у них домінує почуття незадоволеності, невдоволення собою, розчарування власним минулим і стурбованість певними особистісними рисами.

**Висновки з проведеного дослідження.** Проведене дослідження дало змогу емпірично експлікувати положення, що емоційний фон переживання психологічного благополуччя є визначальним критерієм змісту соціальної фрустрованості особистості, а конкретні показники емоційного профілю є психологічною зоною раціонального відчуття цілісності і внутрішньої рівноваги сучасного студентства. Тому вважаємо перспективним у вивченні запропонованої проблеми дослідження таких її аспектів, як розробка різноманітних прикладних програм щодо психокорекції негативного емоційного фону соціально-психологічної реалізованості сучасної студентської молоді.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Аргайл М. Психология счастья / Майкл Аргайл. – СПб. : Питер, 2003. – 271 с.
2. Бююль А. SPSS: Искусство обработки информации. Анализ статистических данных и восстановление скрытых закономерностей: пер. с нем. – СПб. : «ДиаСофтЮП», 2005. – 608 с.
3. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики : учеб. пособие / Л.В. Куликов. – СПб. : Питер, 2004. – 464 с.
4. Шамионов Р.М. Психология субъективного благополучия личности / Раиль Мунирович Шамионов. – Саратов : Изд-во Саратов. Ун-та, 2004. – 180 с.
5. Ширяева О.С. Психологическое благополучие личности в экстремальных условиях жизнедеятельности : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Ольга Сергеевна Ширяева. – Петропавловск-Камчатский, 2008. – 254 с.
6. Bradburn N. The Structure of Psychological well-being / N. Bradburn. – Chicago : Aldene Pub, 1969. – 320 p.
7. Diener E. Subjective well-being / E. Diener // Psychological Bulletin. – 1984. – № 95. – P. 542–575.
8. Ryff C.D. Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research / C.D. Ryff, B.H. Singer // Psychotherapy and Psychosomatics. – 1996. – № 65. – P. 14–23.