

УДК 316.628:613

ОСОБЛИВОСТІ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЯК ПЕРЕДУМОВА ПОСТАНОВКИ ЖИТТЄВИХ ЗАВДАНЬ ІЗ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Сидоренко Ж.В., к. психол. н.,
доцент кафедри психології та соціальної роботи
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського

У статті проаналізовано специфіку впливу міжособистісних стосунків молоді на процес постановки життєвих завдань із досягнення психологічного здоров'я через такі соціально-психологічні властивості особистості, як задоволеність стосунками, автономність, діалогічність.

Ключові слова: міжособистісні стосунки, задоволеність стосунками, автономність, діалогічність, психологічне здоров'я, життєві завдання.

В статье проанализирована специфика влияния межличностных отношений молодежи на процесс постановки жизненных задач по достижению психологического здоровья через такие социально-психологические свойства личности, как удовлетворенность отношениями, автономность и диалогичность.

Ключевые слова: межличностные отношения, удовлетворенность отношениями, автономность, диалогичность, психологическое здоровье, жизненные задачи.

Sydorenko Zh.V. FEATURES OF INTERPERSONAL RELATIONS OF YOUNG STUDENTS AS A PREREQUISITE FOR SETTING LIFE OBJECTIVES ON PSYCHIATRIC HEALTH

The article analyses a specifics of influence of interpersonal relations of young people on the process of setting life objectives on achieving psychiatric health through such socio-psychological personality characteristics as relationship satisfaction, self-reliance and dialogueness.

Key words: interpersonal relations, relationship satisfaction, self-reliance, dialogueness, psychiatric health, life objectives.

Постановка проблеми. Розробка заходів, пов'язаних зі збереженням здоров'я молоді, в сучасному суспільстві набуває все більшої ваги. Численні дослідження свідчать про те, що стан здоров'я людей в Україні постійно погіршується. Відзначається зростання впливу патогенних чинників техногенного й соціокультурного походження. Загальну стурбованість здоров'ям нації посилює те, що в молоді останнім часом спостерігається погіршення стану здоров'я, зокрема психологічного, що співіснує з низьким рівнем обізнаності в питаннях його збереження, психологічної культури, психогігієни та профілактики.

Як зазначає Л. Коробка, сьогодні все більшого значення набувають дослідження здоров'я в контексті гуманітарних дисциплін, особливо соціальної психології, яка займається вивченням механізмів, що орієнтують на здоровий спосіб життя, є пропагандою превентивної поведінки молоді [7].

Психологічне здоров'я розглядається як складник загального здоров'я людини, що істотною мірою визначає якість людського життя, є передумовою активного способу життя, адекватної взаємодії з людьми (І. Галецька), становить основу оптимального життєздійснення особистості. При цьому останніми роками поняття психологічного

здоров'я особистості відмежовується від здоров'я психічного (І. Дубровіна, О. Шувалов, В. Слободчиков, О. Завгородня).

Як нам видається, продуктивним під час дослідження проблеми психологічного здоров'я молоді буде звернення до такої форми самоделювання особистості, як життєві завдання, які, на думку Г. Балла, належать до фундаментальних, але мало вивчених категорій у психологічній науці [2, с. 56–64].

Оскільки міжособистісні стосунки є однією з важливих сфер, у межах якої розгортається самоздійснення особистості, ми вважаємо актуальним розглянути, як саме особливості міжособистісних стосунків молоді впливають на спрямованість досягнення психологічного здоров'я на рівні життєвих завдань.

Ступінь розробленості проблеми. Становлення поняття психологічного здоров'я відбувалося у контексті уявлень про загальне здоров'я людини, здорову особистість, що існували в історії як невід'ємна складова частина терапевтичної та психотерапевтичної практики, визначаючись культурологічними традиціями суспільства. Витоки цього поняття можна знайти в концепціях різних психологічних підходів, проте найбільшою мірою увага на вивченні здорової, гармонійної особистості фокусу-



валась представниками гуманістично-екзистенційної психології, відображаючись у уявленнях про людину, що самоактуалізується (А. Маслоу) [10], повноцінно-функціонуючу особистість (К. Роджерс) [13], особистість із продуктивним характером (Е. Фромм) [19].

Відмежування психологічного здоров'я від здоров'я психічного пов'язане з роботками І. Дубровіної. Науковець у працях підкреслила, що, на відміну від психічного здоров'я, яке належить до окремих психічних процесів і механізмів, необхідно ввести категорію психологічного здоров'я особистості, що пов'язане з вищими виявами людського духу [6, с. 90–97].

Сьогодні зростає кількість наукових досліджень, присвячених проблемі психологічного здоров'я, вивченню його структури [5, с. 38–51]; взаємозв'язку психологічного здоров'я з психічними процесами [3, с. 182–187]. Спрямованість на досягнення психологічного здоров'я вивчається в контексті проблеми здорового способу життя (В. Ананьєв, Т. Титаренко, Л. Коробка) [1; 7; 17].

Взаємозв'язок характеру міжособистісних стосунків і психологічного благополуччя особистості простежується в численних емпіричних дослідженнях. Результати останніх свідчать про зростання значимості цінності спілкування в студентів, починаючи з 3-го курсу [11, с. 68–73], про негативний вплив самотності першокурсників на стан загального та психічного здоров'я [22, с. 297–306], про тісний зв'язок між сімейними дисфункціями та вираженими проблемами психічного здоров'я [12, с. 16–26].

Проте поза увагою дослідників залишається вивчення соціально-психологічних передумов постановки молоддю завдань із психологічного здоров'я.

Вивчаючи особливості спрямованості молоді на досягнення психологічного здоров'я в контексті міжособистісних передумов, ми спирались передусім на концепцію життєвих завдань Т. Титаренко. Науковець визначає життєві завдання як способи операціоналізації життєвих домагань, що сприймаються особистістю як низка усвідомлюваних, структурованих, енергетично заряджених інтенцій і може вивчатися за допомогою таких характеристик постановки завдань, як змістове наповнення (сенсовість), енергетичність, адекватність, результативність, самостійність [15, с. 3–11].

Мета статті – розглянути складники міжособистісних передумов спрямованості молоді на досягнення психологічного здоров'я та емпірично вивчити специфіку їх впливу на характеристики процесу озада-

чування студентської молоді з психологічного здоров'я.

Виклад основного матеріалу. На основі аналізу праць представників екзистенційно-гуманістичного, психоаналітичного, когнітивного, антропоцентричного підходів і розробок представників психології здоров'я нами виділені найважливіші компоненти психологічного здоров'я: самоактуалізація, людяність, життєздатність і самопізнання [14, с. 222–226].

Розглянувши особливості впливу міжособистісних стосунків на процес моделювання майбутнього в напрямі психологічного здоров'я на основі аналізу наукових праць, ми виділили такі складники дії міжособистісних передумов, як задоволеність стосунками, автономність і діалогічність. Розглянемо їх.

Задоволеність стосунками визначає реалізацію фундаментальних потреб людини в спілкуванні, близькості, соціальній підтримці [1; 4; 10]. Задоволеність стосунками значною мірою пов'язана зі здатністю встановлювати конструктивні міжособистісні стосунки, виявляти готовність до саморозкриття в процесі спілкування, наявністю соціальної підтримки з боку значимих людей, насамперед сім'ї, друзів, студентської групи. Для молоді людини важлива підтримка тих, хто вірить у її здібності й сили. У контексті постмодерністської концепції гештальту Г. Уілер наголошує, що з людиною в житті відбувається лише те, що отримує підтримку, і, навпаки, проблема відчувається там, де бракує підтримки [18, с. 230].

Натомість недостатність підтримки, незадоволеність стосунками часто пов'язана з незадоволеністю людини собою та своїм життям [4]. Усе це може усвідомлюватися як певна проблема й виклик для позитивних змін, що призведе до постановки завдань із психологічного здоров'я.

Автономність. Відомо, що в повсякденному житті людина постійно виступає в ролі об'єкта та суб'єкта соціального впливу, зокрема, стосовно її цінностей, настанов. Особливо відчутним є вплив близького оточення, що відбувається на свідомому й несвідомому рівнях, до якого належать всі позитивно та негативно значущі люди, з їхніми очікуваннями, домаганнями. Усвідомлення особливостей цього впливу буде вимагати від людини готовності до незалежної, інтервальної позиції щодо зовнішніх інтервенцій, що значною мірою залежатиме від рівня її *автономності*. Американські дослідники встановили негативний зв'язок між такою рисою, як "agreecableness", яку варто розуміти як пошук згоди з ото-

ченням, і схильністю планувати майбутнє [21, с. 206–216]. При цьому можуть виявлятися труднощі самоздійснення особистості. Так, самоздійснення як «здійснення Себе, свого» може змінитись на «здійснення чогось іншого, прийнятого за своє» [8, с. 18]. Актуальність цієї проблеми підтверджують дослідження, згідно з якими в сучасному суспільстві молодь частіше визнає цінності здоров'я, але не виявляє готовності вести здоровий спосіб життя, вважаючи це прерогативою літніх і хворих людей [17]. З іншого боку, в деяких випадках молоді люди протистоять груповому тиску, що пояснюється бажанням зберегти свою індивідуальність і відчуті контроль за подіями власного життя. Останнє передусім стосується осіб, котрі мають високий ступінь автономності, відчують високий рівень відповідальності за власне життя, виявляють суб'єктивність.

Діалогічність. Оскільки з погляду постнекласичної психології межа між особистістю й соціумом є розмитою, ми не можемо не враховувати слідом за Т. Титаренко вплив мезосередовища з його атитюдами, стереотипами, засобами масової інформації на процес самоздійснення молоді [16, с. 97–105]. Так, у контексті дослідження необхідно врахувати вплив діалогічної комунікації, що передбачає відкритість світові, увагу й довіру до нього. Діалогічні стосунки є передумовою оновлення ідей, перегляду особистісних цінностей, настанів, визрівання нових життєвих домагань і постановки життєвих завдань у тому числі з психологічного здоров'я. Це підводить нас до необхідності вважати *діалогічність* суттєвою передумовою конструктивного проектування молоддю свого майбутнього.

Отже, ми будемо досліджувати передумови постановки завдань молоді з психологічного здоров'я на міжособистісному рівні, зважаючи на переломлення впливу соціальних інститутів через такі соціально-психологічні властивості особистості, як *задоволеність стосунками, автономність, діалогічність*.

У процесі емпіричного дослідження використані такі методики: опитувальник самоактуалізації особистості САМОАЛ, розроблений Е. Шостромом і модифікований Н. Каліною; методика оцінювання особистісних прагнень Р. Еммонса, адаптована М.-Л. Чепюю [20, с. 135–147]; методика вивчення життєстійкості С. Мадді, адаптована Д. Леонтьєвим та О. Рассказовою [9, с. 135–147]. Умовно виділено залежні та незалежні зміни дослідження.

Незалежними змінними є міжособистісні передумови, представлені компонентами

задоволеності стосунками, автономності й діалогічності; **залежними** змінними – характеристики процесу постановки завдань із психологічного здоров'я, такі як сенсове наповнення (сенсовість), самостійність, результативність, адекватність, енергетичність.

Вплив **автономності** в процесі моделювання майбутнього в поступі до психологічного здоров'я досліджувався за допомогою шкали «Автономність» опитувальника САМОАЛ, а також шкал опитувальника Р. Еммонса «Зовнішня причина», «Інтроекція».

Для вивчення емпіричної категорії **задоволеність стосунками** використовувались шкали «Контактність» опитувальника САМОАЛ, «Включеність» опитувальника життєстійкості С. Мадді, «Підтримка» з методики Р. Еммонса.

Діалогічність вимірювалась через загальні показники шкали «Гнучкість у спілкуванні», «Спонтанність», «Прагнення до пізнання» опитувальника САМОАЛ.

Для дослідження характеристик процесу постановки завдань із психологічного здоров'я використані такі індикатори. Так, для вивчення *сенсового наповнення* життєвих завдань із психологічного здоров'я підраховувалась кількість намагань, спрямованих на виокремлені нами компоненти психологічного здоров'я: самоактуалізацію, самопізнання, людяність і життєздатність. При цьому використовувались відповідні шкали з підрахунку кількості прагнень стосовно їх досягнення за методикою Р. Еммонса.

Характеристика *результативність завдань* представлена підшкалою «Імовірність успіху» Р. Еммонса, що підраховувалась як оцінка імовірності успіху тих намагань, які виражали спрямованість на психологічне здоров'я.

Характеристика *адекватність* визначалась через показники підшкали «Підтримка», «Зовнішні обставини», «Зусилля» з психологічного здоров'я для врахування узгодження реалізації завдань із зовнішньою реальністю та внутрішньою готовністю особистості.

Водночас *енергетична наповненість* (енергетичність) завдань досліджувалась через показники підшкали «Радість», «Важливість» на основі вибору намірів, що стосувались психологічного здоров'я. При цьому використовувалась модифікація методики Р. Еммонса.

Характеристика *самостійність* вивчалась через показники підшкал «Внутрішня причина», «Зовнішня причина», «Інтроекція» стосовно визначених в анкеті опитуваними прагнень щодо досягнення психологічного здоров'я.



Із методів статистичного аналізу ми застосували аналіз частот і дисперсійний однофакторний аналіз Фішера. Отримані дані оброблялись із застосуванням методів комп'ютерної обробки пакета статистичних програм SPSS (17.0).

У дослідженні взяли участь 200 осіб віком від 18 до 21 років, серед яких – 102 юнаки й 98 дівчат – студенти 2–4 курсів Вінницького національного технічного університету та Вінницького державного педагогічного університету ім. М. Коцюбинського.

На основі отриманих даних за результатами опитувальника САМОАЛ установлено, що загалом досліджувана нами молодь демонструє середній рівень автономності, контактності, гнучкості, має порівняно нижчі показники спонтанності.

За допомогою дисперсійного аналізу виявлено, що низька **автономність** спонукає молодих людей до постановки завдань із покращення стосунків ($F=3,040$; $p\leq 0,05$), натомість за високої автономності студенти не виявляють значної спрямованості до гармонізації стосунків.

За даними дисперсійного аналізу з'ясовано, що схильність молоді ставити завдання під впливом зовнішніх причин зумовлює високий рівень інтродекції ($F=3,793$; $p\leq 0,05$), що перешкоджає самостійності постановки цих завдань, їх усвідомленості. Отже, в такому випадку завдання з психологічного здоров'я ставляться, але під впливом зовнішніх міжособистісних передумов, що, у свою чергу, може сприяти їх декларативному характеру.

Також з'ясовано, що при високих загальних показниках інтродекції молодь відчуває брак підтримки в озадачуванні з психологічного здоров'я та схильна сприймати життєві обставини як несприятливі для самоздійснення ($F=4,001$; $p\leq 0,05$). Отже, можна сказати, що вплив автономності важливий для таких характеристик процесу постановки життєвих завдань із психологічного здоров'я, як самостійність і змістовність, як спрямованості на гармонійні стосунки.

Вивчаючи особливості впливу складника **задоволеність стосунками** за допомогою дисперсійного аналізу, ми з'ясували, що те, наскільки особистість є включеною в життя, допомагає їй усвідомити підтримку значимих осіб у прагненнях із психологічного здоров'я ($F=4,411$; $p\leq 0,05$).

Установлено, що загальне відчуття підтримки значимих осіб дає усвідомлення важливості прагнення до психологічного здоров'я, тобто впливає на енергетичність життєвих завдань із психологічного здоров'я ($F=3,711$; $p\leq 0,05$). При цьому середній рівень підтримки майже знецінює його

важливість, проте низький рівень підтримки з боку значимих людей щодо реалізації життєвих намагань зумовлює зростання тенденції до озадачування з психологічного здоров'я. Особистість починає шукати додаткові ресурси за дефіциту підтримки з боку значимих осіб.

Також виявлено тенденцію, що молодь із високою **контактністю** більшою мірою схильна відчувати радість від очікування реалізації намагань із психологічного здоров'я ($F=3,680$; $p\leq 0,05$). Отже, контактність як вияв задоволеності стосунками позитивно впливає на енергетичне наповнення завдань із його досягнення.

Нарешті, розглянута такий складник передумов на рівні міжособистісних стосунків, як **діалогічність**. Як показують результати дисперсійного аналізу ($F=4,344$; $p\leq 0,05$), молоді люди, яким властива гнучкість у спілкуванні, схильні прагнути до самореалізації. При цьому до самореалізації прагне найбільше молодь із високою гнучкістю і значною мірою молодь із низькою гнучкістю. Натомість молодь із середнім рівнем гнучкості не виявляє цієї зацікавленості.

Висока спонтанність виявилась передумовою імовірності успіху в досягненні намагань із психологічного здоров'я, тобто зумовлює їх результативність ($F=9,006$; $p\leq 0,05$). Імовірність успіху є високою для низького та високого рівнів спонтанності, знову ж таки вона виявляється низькою для групи із середнім рівнем спонтанності. Крім того, згідно з результатами дисперсійного аналізу, висока та низька спонтанність спонукає молодь прагнути до життєздатності ($F=3,287$; $p\leq 0,05$).

Висновки. Отже, ми виявили тенденції до статистичних закономірностей, що підтверджують вагомість впливу міжособистісних стосунків щодо таких характеристик процесу постановки життєвих завдань із психологічного здоров'я, як енергетична наповненість, самостійність, адекватність, результативність, спрямованість на певні компоненти психологічного здоров'я, зокрема на покращення стосунків, прагнення до самореалізації, до життєздатності. При цьому автономність значною мірою зумовлює характеристику самостійності цього процесу; задоволеність стосунками спричинює енергетичність життєвих завдань із психологічного здоров'я, а також визначає їх адекватність. Діалогічність пов'язана з результативністю процесу озадачування з психологічного здоров'я.

Крім того, спостерігалась тенденція повільного зниження спрямованості на психологічне здоров'я при середньому рівні в опитуваних показників шкал-індикаторів

автономності, задоволеності стосунками та діалогічності, що, на нашу думку, потребує подальшого дослідження.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Ананьев В.А. Психология здоровья / В.А. Ананьев. – СПб. : Речь, 2006. – Книга 1 : Концептуальные основы здоровья. – 2006. – 384 с.
2. Балл Г.А. «Мотив»: уточнение понятия / Г.А. Балл // Психологический журнал. – 2004. – № 4. – С. 56–64.
3. Бызова В.М. Гибкость мышления как когнитивный ресурс психологического здоровья молодежи / В.М. Бызова, Е.И. Перикова // Здоровье – основа человеческого потенциала. Проблемы и пути их решения. – 2015. – Т. 10. – № 4. – С. 182–187.
4. Бэрн Р. Социальная психология. Ключевые идеи / Р. Бэрн, Д. Бирн, Б. Джонсон. – 4-е изд. – СПб. : Питер, 2003. – 512 с.
5. Волочков А.А. Структура психологического здоровья у студентов / А.А. Волочков, К.В. Репина // Вестник ПГППУ. Серия № 1 «Психологические и педагогические науки». – 2016. – С. 38–51.
6. Дубровина И.В. О преподавании психологии в школе / И.В. Дубровина // Вопросы психологии. – 2005. – № 3. – С. 90–97.
7. Коробка Л. Психологічне здоров'я людини в контексті здорового способу життя / Л. Коробка // Освіта регіону: Політологія, психологія, комунікації. Український науковий журнал. – 2011. – № 2. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://social-science.com.ua/article/489>.
8. Крайчинська В.А. Суперечливі соціально-психологічні настановлення особистості / В.А. Крайчинська // Наук. студ. із соц. та політ. психол. : зб. статей. – К. : Міленіум, 2007. – Вип. 18 (21). – С. 13–22.
9. Леонтьев Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – М. : Смысл, 2006. – 63 с.
10. Маслоу А.Х. Мотивация и личность / А.Х. Маслоу ; пер. с англ. – 3-е изд. – СПб. : Питер, 2007. – 352 с.
11. Пейчева О. Емпіричне дослідження соціальної компетентності студентів / О. Пейчева // Соціальна психологія. – 2005. – № 6 (14). – С. 68–73.
12. Психологические факторы эмоциональной дезадаптации у студентов / [А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян, Л.Г. Евдокимова, М.В. Москва] // Вопросы психологии. – 2009. – № 3. – С. 16–26.
13. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К.Р. Роджерс ; пер. с англ. – М. : Прогресс, 1994. – 478 с.
14. Сидоренко Ж.В. Теоретичні підходи до вивчення психологічного здоров'я та передумов самоозадачування особистості з його досягнення / Ж.В. Сидоренко // Актуальні проблеми психології. Екологічна психологія : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С.Д. Максименка. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2009. – Т. VII. – Вип. 19. – С. 222–226.
15. Титаренко Т.М. Життєві завдання як практики самоконститування особистості / Т.М. Титаренко // Соціальна психологія. – 2008. – № 6. – С. 3–11.
16. Титаренко Т.М. Соціально-психологічні чинники постановки особистістю життєвих завдань / Т.М. Титаренко // Наук. студ. із соц. та політ. психол. : зб. статей. – К. : Міленіум, 2009. – Вип. 23(26). – С. 97–105.
17. Титаренко Т.М. Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя : [методичні рекомендації] / Т.М. Титаренко, Л.А. Лепіхова, О.Я. Кляпець. – К. : Міленіум, 2006. – 124 с.
18. Уилер Г. Гештальт-терапия постмодерна: за пределами индивидуализма / Г. Уилер ; пер. с англ. О.Ю. Донец. – М. : Смысл ; ЧеРо, 2005. – 489 с.
19. Фромм Э. Гуманистический психоанализ / Э. Фромм ; сост. и общая ред. В.М. Лейбина. – СПб. : Питер, 2002. – 542 с.
20. Чепань М.-Л.А. Методика оцінки особистісних прагнень / М.-Л.А. Чепань // Вісник. Збірник наукових статей Київського міжнародного університету. Серія «Психологічні науки» / вип. гол. ред. М.С. Корольчук. – К. : КиМу, 2004. – 184 с. – С. 135–147.
21. Prenda M. Planning for the future: a life management strategy for increasing control and life satisfaction in adulthood / M. Prenda, M. Lachman // Psychology and aging. – 2001. – Vol. 16. – No. 2. – P. 206–216.
22. Pressman S.D. Loneliness, Social Network Size, and Immune response to influenza Vaccination in College Freshmen / S.D. Pressman, Sheldon Cohen, Gregory E. Miller, Bruce S. Rabin // Health Psychology. – 2005. – Vol. 24. – No 3. – P. 297–306.