



Констатовано взаємозалежний зв'язок тривожності, благополуччя, самоактуалізації особистості та адаптованості – менш тривожні і більш адаптовані учні є більш суб'єктивно благополучними. Для забезпечення суб'єктивного благополуччя учнів підліткового віку в умовах спеціалізованого інтернатного перебування необхідні визначені **чинники суб'єктивного благополуччя**, а саме: низький рівень загальної тривожності, високий рівень самоактуалізації та альтруїстична емоційна спрямованість. При цьому для учнів денного навчання цей список доповнюють самоактуалізація та гностична емоційна спрямованість. Сприятливий прогноз формування чинників суб'єктивного благополуччя підлітків можливий за наявності підсилення механізмів вищезазначених факторів. Основні показники змінюються згідно з їх значимістю. Це видно із загальної групової статистики чинників суб'єктивного благополуччя.

На основі одержаних результатів розширено та уточнено поняття суб'єктивного благополуччя підлітка.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Аршава І.Ф. Позитивність образу Я і психологічне благополуччя особистості і: моногр. / І.Ф. Аршава, О.М. Знанецька, Е.Л. Носенко. – Дніпропетровськ : Вид-во «Інновація», 2011. – 134 с.
2. Кологривова Е.І. Функції особистісних прагнень в переживанні молоддю людиною суб'єктивного благополуччя : автореф. дис... канд. психол. наук : 19.00.05 / Е.І. Кологривова. – К., 2008. – 23 с.
3. Сердюк Л.З. Особистісна самореалізація та психологічне благополуччя як основні стратегічні лінії мотивації учіння студентів ВНЗ / Л.З. Сердюк / Науковий вісник Чернівецького університету. Серія Педагогіка та психологія. – Вип. 687. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2014. – С. 151–159.
4. Clark A. Born to be mild? Cohort Effects don't (fully) explain why well-being is U-shaped in Age [Electronic resource] / A. E. Clark // IZA Discussion Paper No. 3170. – 2007. – Mode of access : <http://ftp.iza.org/dp3170.pdf>.
5. Diener E. Very happy people / E. Diener, M. Seligman // Psychological Science. – 2002. – № 13. – P. 81.
6. Lyubomirsky S. A measure of subjective happiness : preliminary reliability and construct validation / S. Lyubomirsky, H. S. Lepper // Social Indicators Research. – 1999. – 3 46. – P. 137–155.

УДК 159.92

ПАРАМЕТРИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ

Єрмолаєва Є.С., аспірант
кафедри психосоматики та психологічної реабілітації
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

У статті розглядається поняття психологічного благополуччя та теорії його вивчення. Описуються дані експериментального дослідження на базі опитувальника К. Ріфф «Шкали психологічного благополуччя» за адаптацією С.В. Карсканової.

Ключові слова: психологічне благополуччя, позитивна психологія, гедоністична теорія, евдемоністична теорія, шкала психологічного благополуччя.

В статье рассматривается понятие психологического благополучия и теории его изучения. Описываются данные экспериментального исследования на базе опросника К. Рифф «Шкалы психологического благополучия» в адаптации С. В. Карскановой.

Ключевые слова: психологическое благополучие, позитивная психология, гедонистическая теория, эвдемонистическая теория, шкала психологического благополучия.

Yermolaieva I.S. PARAMETERS OF PSYCHOLOGICAL WELL – BEING OF THE STUDENTS

The article deals with psychological well – being and theories of its study. Experimental research data based on the questionnaire of K. Riff “Psychological well – being scales” (adopted by S. Karsakanova) are described.

Key words: psychological well – being, positive psychology, hedonic theory, theory of eudaimonism, psychological well – being scale.

Постановка проблеми. Сьогодні як ніколи ми можемо зазначити головний тезис, який не викликає суперечок серед науковців: психологічне благополуччя відіграє одну з найголовніших ролей у ста-

новленні психологічно сформованої особистості. Саме тому необхідно досліджувати психологічне благополуччя студентів, щоб розробити методи покращення загально-го розвитку майбутніх професіоналів. Тому

ми поставили за мету проаналізувати стан психологічного благополуччя студентів від 17 до 22 рр. за допомогою опитувальника «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф в адаптації С.В. Карсканової.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Поняття «психологічне благополуччя» за роки свого існування так і не набуло свого офіційного визначення. Першим, хто ввів поняття психологічне благополуччя, був Н. Бредбьорн (1969 р.) [7, с. 32].

Із часом вчення психологів утворили підходи до вивчення психологічного благополуччя. Класичними вважаються – гедоністичний та евдемоністичний підхід. Гедоністичний підхід характеризується переживанням задоволеності та незадоволеності життям, балансом позитивного та негативного, поганого та доброго [2, с. 49].

Теорія Н. Бредбьорна полягає в балансуванні позитивних та негативних афектів. На його думку, всі події повсякденного життя людини відображаються у свідомості відповідними позитивними (радість, успіх та ін.) та негативними (смуток, розчарування, злість та ін.) кольорами. Різниця між негативними та позитивними афектами є показником психологічного благополуччя та відображає загальний стан задоволеності життям. Н. Бредбьорн розробив методику «Шкала балансу афекту», яка досі використовується під час досліджень [7, с. 206].

Теорія Е. Дінера займає не менш важливе місце в становленні гедоністичної теорії дослідження ПБ. Саме завдяки цьому видатному вченому з'являється поняття «суб'єктивне благополуччя», яке полягає в інтерпретації подій життя людей у контексті «добре – погано» і, за думкою Е. Дінера, завжди має емоційну основу, відповідно, оцінка ситуацій є суб'єктивною [9, с. 51].

Інша класична теорія вивчення ПБ – евдемоністична – будується на повноцінній самореалізації людини. Всебічний розвиток особистості – найважливіший аспект благополуччя. О. Кронік визначає головною ідеєю своєї теорії умови та засоби набуття щастя, де поняття «щастя» – форма переживання повноти буття, пов'язаного із самосправдженням [5, с. 37].

К. Ріфф поєднала у своїй концепції теорії науковців, які стосуються позитивного психологічного функціонування (А. Маслоу – особистість, що самоактуалізується та самовдосконалюється, К. Роджерс – особистість, що повноцінно функціонує, Г. Олпорт – зріла особистість, М. Яхода – гармонійне співвідношення «Я – концепції» з реальністю та ін.). На основі концепції автор створила 6 критеріїв позитивного функціонування [10, с. 1074]: са-

моприйняття; позитивні стосунки з оточуючими; управління оточуючим середовищем; особистісний ріст; мета в житті; автономія.

Відповідно до теорії К. Ріфф психологічне благополуччя можна інтерпретувати як складний, інтегральний феномен, що характеризує позитивне функціонування особистості та виражається в суб'єктивному відчутті задоволеності життям, реалізації власного потенціалу і залежить від суб'єктивної якості комунікацій особистості з оточуючими. У подальшому К. Ріфф створила опитувальник «Шкали психологічного благополуччя», який досі залишається найпопулярнішою методикою в дослідженнях ПБ [1, с. 110].

Звичайно окремої уваги заслуговує теорія самодетермінації Е. Десі та Р. Райана. Суть якої полягає в знаходженні закономірностей особистісного благополуччя та реалізації фундаментальних психологічних потреб особистості (потреба в автономії, компетентність, позитивні стосунки) [8, с. 937]. Відповідно до теорії самодетермінації задоволення потреб пов'язане з актуальним соціальним контекстом: якщо середовище сприяє їх задоволенню, то підвищує рівень благополуччя, в іншому разі – зменшує [11, с. 151].

П. Фесенко та Т. Шевеленкова розуміють психологічне благополуччя як цілісне переживання, яке проявляється в суб'єктивному відчутті щастя, задоволеності собою, власним життям, а також пов'язане з базовими людськими цінностями та позитивним функціонуванням особистості, що найбільш вдало узагальнила у 6-компонентній теорії психологічного благополуччя К. Ріфф [6, с. 99; 10, с. 1076].

Адаптацію опитувальника К. Ріфф «Шкали Психологічного Благополуччя» (ШПБ) у 2005 р. розробили П. Фесенко та Т. Шевеленкова, у 2007 р. – Н. Лепешинський, у 2011 р. – С. Карсканова адаптувала методику українською мовою. «ШПБ» залишається однією з найпопулярніших методів у дослідженні психологічного благополуччя та використовується в працях сучасних психологів, таких як: О.М. Гринів, В.Ю. Кутєпова-Бредун, С.В. Лісовець, А.Г. Четверик-Бурчак, В.М. Павленко, М.І. Перепелиця, В.І. Лазаренко, В.П. Лазаренко, Г.С. Хафізова, А.Ф. Лісовенко, Н.Г. Новак та ін.

Усі науковці розглядають психологічне благополуччя особистості як кінцевий результат роботи над собою, своїм життям. Але логічним буде поставити запитання: невже тільки досягши повноцінного саморозвитку, самоактуалізації, гармонії, злагоженості психічних процесів, тільки тоді можна буде сказати, що особистість психо-



логічно благополучною? Тому ми допускаємо, що психологічне благополуччя – це психологічний конструкт, який відображає стан сформованості психічних явищ (самоактуалізації, особистісної зрілості, гармонії особистості та ін.) та притаманний кожній людині. Таким чином, у кожної особистості наявне психологічне благополуччя, і це постійне утворення, але рівень розвинутого ПБ може відрізнитися. І всі існуючі фактори ПБ, які раніше були сформовані дослідниками, можуть грати роль базису для подальшого вивчення нового бачення психологічного благополуччя особистості.

Постановка завдання. Для підтвердження чи спростування нашої гіпотези ми розпочинаємо дослідження психологічного благополуччя за допомогою ряду методик. Для першого дослідження був обраний опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф за адаптацією С.В. Карсканової. Метою дослідження є встановлення рівня сформованості психологічного благополуччя реципієнтів.

Виклад основного матеріалу. Базою для проведення експерименту виступили кафедри психологічних та педагогічних спеціальностей Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова у м. Київ. В опитуванні взяли участь 100 осіб – студенти 1, 3, 5 курсів віком від 17 до 22 рр. Експеримент включав в себе 4 частини.

Перша частина полягала в зустрічі зі студентами та проведенні інструктажу. Студентам було запропоновано взяти участь в експерименті, відповівши на запитання опитувальника. Студенти мали пройти опитування дистанційно, самостійно, у вільний час, протягом 3 днів. На зустрічах з інструктажу були присутні 467 осіб.

Друга частина дослідження полягала у виконання студентами отриманих завдань у віртуальний спосіб. Реципієнтам на електронну адресу надсилалось посилання на опитувальник, який знаходився на віртуальному диску. Після чого, «зайшовши» на носій інформації, реципієнти отримували допуск до методики у вигляді гул-форми. Після проходження опитувальника гул-форма з відповідями надсилалась на електронну адресу дослідження. З 467 осіб 100 студентів надіслали свої відповіді в гул-формі.

Третя частина експерименту полягала в отриманні відповідей на запитання опитувальника ШПБ. Реципієнти повинні були надіслати свої відповіді протягом 3 днів з моменту проведення інструктажу. Загальний час, витрачений на заповнення гул-форми, займає 20 хв. З усіх 100 осіб,

які взяли участь в опитуванні та надіслали свої результати, тільки 45% осіб надіслали відповіді вчасно, 55% осіб надіслали протягом 5 днів після інструктажу.

Четверта частина – інтерпретація результатів дослідження психологічного благополуччя студентів. Для підрахунку балів для кожного учасника дослідження по кожній шкалі та узагальненому підрахунку психологічного благополуччя була створена авторська програма за допомогою Java.

Такий вид збору інформації, який проводився безконтрольно та дистанційно, застосовувався нами вперше і має як позитивні, так і негативні аспекти. Звичайно, дистанційний вид проведення методик був менш продуктивним, ніж класичний, що негативно його характеризує: з 467 студентів, які були присутні на лекціях з інструктажу по проходженню опитувальника, тільки 100 осіб відповіли на всі запитання та надіслали кінцевий результат. Під час інструктажу не застосовувались ніякі заохочувальні прийоми. Розрахунок був тільки на зацікавленість студентів у дослідженні особистісного психологічного благополуччя. І тільки 6 осіб із 100 виявились зацікавлені дізнатися результат та отримати інтерпретацію опитувальника на електронну адресу. Але головний позитивний аспект такого формату проведення дослідження полягає у відсутності паперових бланків, гул-форма дозволяє створити автоматичне збереження отриманих відповідей та створення документу формату Excel Microsoft Office одразу на вашому віртуальному диску. Що значно спрощує процес підрахунку балів.

З 100 учасників опитування, психологічне благополуччя 16% учасників продемонстрували низький рівень, 71% реципієнтів продемонстрували середній рівень, 13% студентів показали високий рівень.

Розглядаючи детальніше відповіді реципієнтів (табл. 1) за класичними ключами інтерпретації результатів «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф адаптації С. В. Карсканової [3, с.10], можемо зауважити, що максимальна кількість відповідей низького рівня притаманна шкалі «Управління середовищем». Низькі значення за цією шкалою говорять про нездатність справлятися с повсякденними справами. Відчуття неможливості зарадити або поліпшити умови свого життя. Відчуття безсилля в управлінні навколишнім світом. Мінімальна кількість відповідей низького рівня за шкалою «Особистісне зростання» говорить про те, що особам, які відповіли на запитання цього блоку, притаманні переживання особової стагнації. Відсутність відчуття особового прогресу з часом.

Нудьга і незацікавленість життям. Відчуття нездатності засвоювати нові навички.

Максимальна кількість відповідей середнього рівня притаманна шкалі «Цілі у житті» та демонструє наявність цілей і відчуття свідомості життя. Відчуття, що сьогоднішня і минуле осмислені. Присутність переконань, що додають цілей життю [3, с. 10].

Мінімальна кількість відповідей середнього рівня відноситься до шкали «Самоприйняття» та говорить про незадоволеності самим собою, розчарування у власному минулому, стурбованість деякими рисами власної особистості, неприйняття себе. Бажання бути іншим, не таким, який є насправді [3, с. 10].

Максимальна кількість відповідей високого рівня спостерігається за шкалою «Особистісне зростання», що свідчить про відчуття безперервного саморозвитку. Здатність відстежування власного особистісного зростання і відчуття самовдосконалення з перебігом часу, реалізацію свого потенціалу [3, с. 10].

Мінімальна кількість відповідей високого рівня відноситься до шкали «Управління середовищем», що говорить про відчуття впевненості в управлінні повсякденними справами. Присутня здатність ефективно використовувати різні життєві обставини. Наявні уміння самостійно обирати та створювати умови, що задовольняють особистісним потребам і цінностям та притаманні вони тільки 1 особі [3, с. 10].

Якщо розглядати відповіді студентів відповідно до курсів (табл. 2), можна звернути увагу, що тільки представники 1 курсу отримали оцінку «низький рівень психологічного благополуччя», на відмінну від студентів 3 та 5 курсів, незважаючи на кількісні різниці реципієнтів.

Та саме першокурсники отримали й максимальну оцінку з кількості осіб із високим рівнем психологічного благополуччя. Необхідно зауважити, що опитування прийшлося на останні місяці навчального року, тому можна пояснити таку кількість низьких відповідей серед студентів 1 курсу стресом через сесію, який проявляється знервованістю, невпевненістю в собі, негативним настроєм та загальною втомою, тому період сесії студентам-першокурсникам дається важче. Не варто забувати про психологічні особливості юнацького віку, до якого відносяться студенти 1 курсу, – 17-18 рр. Саме на цей вік припадає одна з важких вікових особливостей – «криза 17-18 років пов'язана з потребою в самовизначенні після закінчення загальноосвітньої школи та пошуком свого місця в подальшому, вже самостійному житті. Це конструювання наступного етапу власного життєвого шляху, створення свого «Я» на майбутнє» [4, с. 64].

Більшість студентів оцінюють своє психологічне благополуччя задовільно. Неможливо ігнорувати той факт, що показники по кількості осіб із середнім рівнем психологічного благополуччя збільшуються. Ріст показників прямо залежний від вікового

Таблиця 1

Кількість відповідей різних рівнів за всіма шкалами психологічного благополуччя

Шкали психологічного благополуччя	Кількість відповідей низького рівня	Кількість відповідей середнього рівня	Кількість відповідей високого рівня
Позитивні відносини з тими, що оточують	19	67	14
Автономія	16	64	20
Управління середовищем	33	66	1
Особистісне зростання	6	69	25
Цілі у житті	17	76	7
Самоприйняття	25	62	13

Таблиця 2

Кількість осіб із різними рівнями психологічного благополуччя

Курс	Загальна кількість студентів	Кількість осіб із низьким рівнем психологічного благополуччя	Кількість осіб із середнім рівнем психологічного благополуччя	Кількість осіб із високим рівнем психологічного благополуччя
1 курс	54	29,62%	57,4%	12,98%
3 курс	28	0%	82%	18%
5 курс	18	0%	94,4%	5,5%



зростання з 1 курсу (17-18 рр.), 3 курсу (19-20 рр.) до 5 курсу (21-22 рр.). Це пояснюється «соціальною ситуацією розвитку, а саме відбувається зміна та закріплення соціального статусу студента – майбутнього фахівця з вищою освітою; формуванням його професійних намірів, розвитком особистості студента як професіонала і представника еліти суспільства» [4, с. 72]. Тобто студент відчуває свою значимість, відчуває самостійність та бачить реальні показники свого розуму – знання. Але зазначимо, що показники осіб із високим рівнем психологічного благополуччя збільшуються з 1 до 3 курсів та зменшуються після 3 курсу. Чому ж відбувається спад? Це пов'язано з розумінням існуючих складнощів в отриманні роботи, тобто будівництвом свого майбутнього; доросле життя лякає юнаків та змушує більш серйозно ставитися до якості отриманих знань та свого професіоналізму.

Висновки. Опитувальник К. Ріфф «ШПБ» підтверджує нашу думку, оцінюючи актуальний рівень психологічного благополуччя. З 100 учасників опитування 16% учасників продемонстрували низький рівень, 71% реципієнтів продемонстрували середній рівень, 13% студентів показали високий рівень. Таким чином, у кожного студента від 17 до 22 рр. констатована наявність психологічного конструкту під назвою «психологічне благополуччя». А це нам дозволяє заявити про можливість підвищення рівня ПБ за допомогою розроблення та впровадження методологічного матеріалу. Тому актуальність та необхідність подальшого вивчення психологічного благополуччя підкріплюється дослідженням.

Досі психологічне благополуччя не отримало узгодженого визначення, хоч і є однією з найпопулярніших тем досліджень сучасних психологів. Однак висунута нами гіпотеза потребує більш глибокого та цільного вивчення.

Звичайно, заперечувати важливість ПБ неможливо, але ж ніяк не варто зменшувати цінність цього конструкту. Усі внутрішні переживання людини відображаються саме на психологічному благополуччі. Відповідно, ми можемо не просто з'ясувати, яким

шляхом люди можуть стати щасливішими, а й допомогти реалізувати це нелегке завдання – покращити світ.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Дергачева О.Е. Автономия и самодетерминация в психологии мотивации: теория Э. Деси и Р. Райана / О.Е. Дергачева // Современная психология мотивации; под ред. Д.А. Леонтьева. – М. : Смысл, 2002.
2. Каргіна Н.В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект / Н.В. Каргіна // Наука і освіта. – 2015. – № 3. – С. 48.
3. Карсканова С.В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації / С.В. Карсканова // Практична психологія та соціальна робота. – 2011. – № 1. – С. 1–10.
4. Подоляк Л.Г. Психологія вищої школи: Навчальний посібник для магістрантів і аспірантів / Л.Г. Подоляк, В.І. Юрченко – К. : ТОВ «Філ – студія», 2006. – 320 с.
5. Поліванова О.Є. До проблеми визначення психологічного змісту поняття «психологічного благополуччя» / О.Є. Поліванова, О.В. Гуляєва // Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія Психологія. – 2015. – № 1150, вип. 57. – С. 34.
6. Шевеленкова Т.Д. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) / Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко // Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95–129.
7. Bradburn N. The Structure of Psychological well – being / N. Bradburn. – Chicago : Aldine Pub. Co., 1969. – P. 320.
8. Deci E. L. Need satisfaction, motivation, and well – being in the work organizations of a former Eastern Bloc country : a cross – cultural study of self – determination / Deci E. L., Ryan R. M., Gagne M., Leone D. R., Usunov J. & Kornazheva B. P. // Personality and Social Psychology Bulletin. – 2001. – P. 930.
9. Diener E. The science of well – being : the collected works / E. Diener // Series : Social Indicators Research Series. – 2009. – № 37. – P. 274.
10. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well – being. Journal of Personality and Social Psychology, 57(6). – P. 1069–1081.
11. Ryan R. M. On happiness and human potentials : A review of research on hedonic and eudaimonic well – being / Ryan R. M., & Deci E. L. // Annual Review of Psychology. – 2001. – № 52(1). – P. 141–166.