ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СУЧАСНОГО СТУДЕНТСТВА

AGE FEATURES OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF MODERN STUDENTS

У статті розглядається проблема особливостей психологічного благополуччя в сучасних студентів залежно від курсу навчання та віку. Наголошується на значущості проблеми психологічного благополуччя особистості в сучасній психотерапевтичній та психоконсультативній практиці. Закцентовано увагу на широкому поширенні явища дезадаптації студентів у зв'язку з проходженням ними особливого життєвого етапу. Проведено огляд сучасних наукових вітчизняних та зарубіжних досліджень щодо погляду на психологічне благополуччя особистості. Установлено, що явище психологічного благополуччя особистості вказує на сукупність психологічних характеристик людини, які зумовлені комплексом чинників, що забезпечують позитивне функціонування особистості. У результаті аналізу проведеного дослідження встановлено, що другокурсники виявилися найменш психологічно благополучними, що пов'язано із зосередженістю на напруженій навчальній діяльності з пошуком власного сенсу життя, з недостатнім уявленням власних потенційних можливостей, здатностей до реалізації потреб, життєвих цілей. Найнижчі значення за позитивними стосунками з іншими та автономією, метою в житті, самосприйняттям мають другокурсники, а найвищі – студенти четвертого курсу. Виявлено тенденції до покращення психологічного благополуччя залежно від курсу навчання майбутніх фахівців. Оскільки старшокурсники більше ознайомлені зі спеціальністю, наближені до практичної діяльності, краще володіють інформацією щодо раціональних шляхів спеціальної підготовки, крім різних потреб, мають декілька варіантів їх задоволення, відчують власну компетентність у багатьох сферах життєдіяльності, знають шляхи до саморозвитку, самоактуалізації, самореалізації, професійно-особистісного зростання, то їх психологічне благополуччя має вищий рівень, ніж у студентів попередніх курсів.

Ключові слова: психологічне благополуччя, студенти, психологічна допомога,

позитивне функціонування, особистість, позитивні стосунки, автономія, самосприйняття.

The article considers the problem of features of psychological well-being in modern students depending on the course of study and age. The importance of the problem of psychological well-being of the individual in modern psychotherapeutic and psychoconsultative practice is emphasized. Emphasis is placed on the widespread phenomenon of maladaptation of students in connection with the passage of a special stage of their lives. A review of modern scientific domestic and foreign research on the view of the psychological well-being of the individual. It is established that the phenomenon of psychological well-being of an individual indicates a set of psychological characteristics of a person, which are due to a set of factors that ensure the positive functioning of the individual. The analysis of the study found that sophomores were the least psychologically well-off, which is associated with a focus on intense learning activities, with the search for their own meaning in life, with insufficient understanding of their own potential, ability to meet needs, life goals. Sophomores have the lowest values on the scales of positive relationships with others and autonomy, purpose in life, self-perception, and the highest – in fourth-year students. The tendencies of improvement of psychological well-being depending on a course of training of future experts are revealed. As seniors are more familiar with the specialty, closer to practical activities, have better information about rational ways of special training, in addition to various needs, have several options to meet them, feel their own competence in many areas of life, know ways to self-development, self-actualization, self-realization, professional personal growth, their psychological well-being, respectively, has a higher level than that of previous students.

Key words: psychological well-being, students, psychological help, positive functioning, personality, positive relations, autonomy, self-perception.

УДК 159. 923.2
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.27.11>

Джаббаров Л.В.

к.психол.н.,
викладач кафедри педагогіки,
психології, початкової освіти та
освітнього менеджменту
Комунальний заклад
«Харківська гуманітарно-педагогічна
академія» Харківської обласної ради

Сучасне суспільство висуває певні вимоги до психотерапевтичної та психоконсультативної практики. Відповідність цим вимогам у межах різних психотерапевтичних підходів містить уявлення про критерії психологічного благополуччя особистості. Розвиток підходів психотерапевтичних шкіл відбувається відповідно до суспільних запитів. Для того, щоб зміцнити власний саногенний потенціал, людині особливо важливо переживати психологічне благополуччя. У разі зникнення почуття внутрішнього задоволення спостерігається напруження, скутість, тілесні «зажими», емоційне «застрягання», поява неузгодженості в діях, зниження креативності та ефективності функціонування в нестандартних життєвих

ситуаціях. Відбувається виснаження компенсаторних можливостей і зниження організмичних ресурсів, що призводить до виникнення тих чи інших психосоматичних розладів. Особливо гостро реагують на ці зміни студенти.

Широко поширене явище дезадаптації студентів у зв'язку з проходженням ними нового життєвого етапу – початку навчання у ЗВО. Збільшення інформаційних навантажень і пов'язана з цим гіподинамія, опанування незвичних методів і форм навчання, ускладнення системи міжособистісних відносин, різка зміна режиму праці та відпочинку викликають тривале емоційне напруження, почуття тривоги.

Проблема психологічного благополуччя особистості – фундаментальна проблема,

яка вивчалася такими науками, як філософія, медицина, психологія. Кожна наука наповнює це поняття особливим змістом. У психології виокремлено різноманітні моделі психологічного благополуччя особистості, зокрема в психодинамічному напрямі психотерапії, гештальттерапії, гуманістичному напрямі, біоенергетичному аналізі, психосинтезі тощо.

Дослідженням психологічного благополуччя особистості займалися такі дослідники, як Н. Бредберн, Е. Діннер, К. Ріфф, О. Кронік, А. Маслоу, Г. Оллпорт, К. Роджерс, Я. Павлоцька, М. Яхода, О. Ворона, С. Ковальов, А. Вороніна, П. Фесенко, Т. Шевеленкова, С. Карсканова, Л. Козьміна, Ю. Олександров, Н. Бахарева, О. Ідобаєва, Н. Каргіна, О. Ширяєва, Е. Паніна, Т. Ємельянова та інші, однак ця тематика досліджена ще не достатньо, відсутній єдиний погляд на визначення цього феномену, що і зумовило вибір напрямку нашого дослідження для поглиблення знань у вказаній сфері.

В останні роки в публікаціях відбивається думка про те, що благополуччя або щастя містить два основних компоненти, як-от гедонія і евдемонія [3]. При цьому гедонія в психологічних термінах характеризується як позитивний афект або задоволення, а евдемонія означає переживання життя як повноцінного, значущого, привабливого. Слід підкреслити, що в теоретичному плані гедонічні переживання задоволення і евдемонічна осмисленість життя суттєво відрізняються. Проте в публікаціях описуються результати емпіричних досліджень, які підтверджують тезу про те, що реальне благополуччя індивіда містить обидва ці компоненти. Так, індивід, який вважає себе щасливим, із великою ймовірністю вказує на відчуття наповненості життя позитивними цілями і змістом, а поєднання гедо-

нічного і евдемонічного благополуччя корелює з більш високим рівнем суб'єктивного благополуччя [2].

Отже, явище психологічного благополуччя особистості вказує на сукупність психологічних характеристик людини, які зумовлені комплексом чинників, що забезпечують позитивне функціонування особистості.

Мета полягає в емпіричному вивченні вікових особливостей психологічного благополуччя студентів.

Для досягнення мети застосовувався опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» (адаптація Т. Шевеленкова, Т. Фесенко) [1].

У дослідженні брали участь студенти Комунального закладу «Харківської гуманітарно-педагогічної академії» Харківської обласної ради віком від 18 до 23 років (250 осіб).

Для визначення особливостей розвитку психологічного благополуччя студентів за віком проведено дисперсійний аналіз за методом Фішера, який дозволив виявити статистично значущі відмінності між середніми значеннями психологічного благополуччя студентів та його складників кожного курсу.

Аналіз отриманих результатів виявив статистично значущі відмінності на рівні $p < 0,01$ між психологічним благополуччям студентів та їхнім віком.

Як видно з таблиці 1, серед студентів 2 курсу (18–19 років) виявилось найменше середнє значення психологічного благополуччя (354,92), найбільше значення психологічного благополуччя (392,69) зафіксовано у студентів 4 курсу (22–23 роки), у студентів 3 курсу (20–21 рік) зазначено показник 383,53.

Детальний аналіз значень психологічного благополуччя студентів 2 курсу, які за нормативними даними опитувальника «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація

Таблиця 1

**Відмінності психологічного благополуччя студентів та його складників
(за методикою К. Ріфф) залежно від віку та курсу**

Складники психологічного благополуччя студентів	Курс (вік, роки)		
	2 курс	3 курс	4 курс
	18-19 років	20-21 рік	22-23 роки
Психологічне благополуччя	354,92**±68,54	383,53**±55,52	392,69**±62,27
Позитивні відносини з іншими	58,17**±8,82	63,59**±8,50	65,15**±6,16
Автономія	59,69±22,12	63,07±20,65	64,04±17,07
Управління середовищем	59,08**±8,65	63,86**±7,87	65,91**±7,18
Особистісне зростання	68,58**±21,15	75,88**±23,65	81,15**±25,38
Мета у житті	67,54*±21,62	70,08*±18,93	76,78*±24,15
Самоприйняття	60,03*±12,60	62,85*±8,08	64,18*±6,83
Баланс афекту	97,46±25,72	96,93±20,72	94,22±26,07
Осмиленість життя	76,71±16,49	81,54±15,99	79,67±17,98
Людина як відкрита система	62,13±11,81	63,63±12,29	60,56±8,69

Примітка:*– $p < 0,05$, **– $p < 0,01$

Т. Шевеленкової, Т. Фесенко) перебувають у межах норми, свідчить, що психологічне благополуччя студентів 18–19 років (порівняно з благополуччям студентів іншого віку), на нашу думку, більш регламентоване, не є повним. Можливо, це пов'язано із зосередженістю на напруженій навчальній діяльності, з пошуком власного сенсу життя, з недостатнім уявленням власних потенційних можливостей, здатностей для реалізації потреб, життєвих цілей.

Значення психологічного благополуччя студентів 3 курсу не надто вищі від попередньої категорії студентів. На нашу думку, це пов'язано зі змінами інтересу майбутніх фахівців до професійної діяльності, поглиблення знань у професійній сфері, що дозволяє студентам по-іншому оцінити власні потенційні можливості, ресурси, побачити більше шляхів реалізації життєвих потреб. Оскільки вищезазначене сприяє появі у студентів нових шляхів до самореалізації, то рівень їх психологічного благополуччя підвищується, тим самим підтверджуючи отримані значення під час дослідження.

Показники психологічного благополуччя студентів 4 курсу ще вищі за попередні, що доводить нашу думку щодо тенденції покращення психологічного благополуччя залежно від курсу навчання майбутніх фахівців. Оскільки студенти 22–23 років ще більше ознайомлені зі спеціальністю, наближені до практичної діяльності, краще володіють інформацією щодо раціональних шляхів спеціальної підготовки, крім різних потреб, мають декілька варіантів їх задоволення, відчувають власну компетентність у багатьох сферах життєдіяльності, знають шляхи до саморозвитку, самоактуалізації, самореалізації, професійно-особистісного зростання, їхнє психологічне благополуччя має вищий рівень, ніж у студентів попередніх курсів.

Аналіз отриманих результатів виявив статистично значущі відмінності на рівні $p < 0,01$ між позитивними відносинами з іншими студентами різних курсів та вікових груп.

Як видно з таблиці, серед студентів 2 курсу (18–19 років) виявилось найменше середнє значення позитивних відносин з іншими (58,17), найбільше значення позитивних відносин з іншими (65,15) зафіксовано у студентів 4 курсу (22–23 роки), у студентів 3 курсу (20–21 рік) зазначено показник 63,59.

Отримані значення позитивних відносин з іншими студентами 2 курсу, які за нормативними даними адаптованого Т. Шевеленковою, Т. Фесенко опитувальника «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф перебувають у межах норми, свідчить, що позитивні відносини з іншими студентами 18–19 років (порівняно з відносинами студентів іншого віку) менші, оскільки у майбутніх фахівців молодших курсів все ще триває процес адаптації до

освітнього середовища, налагодження контактів з оточенням, переоцінка життєвих цінностей.

Значення позитивних відносин з іншими студентів 3 курсу вищі від попередньої категорії студентів. Пов'язано це зі збільшенням кола інтересів, контактів з іншими людьми, сфер самореалізації.

Показники позитивних відносин із іншими студентів 4 курсу ще вищі за попередні, оскільки тенденція до підвищення рівня позитивних відносин пов'язана з широким колом контактів у різних сферах життя, які допомагають задовольняти потреби, реалізовувати цілі, самоактуалізуватися.

Отримані результати проведеного аналізу не показали статистично значущі відмінності між автономією та віковими особливостями студентів різних курсів.

Проте видно, що існують відмінності між автономією студентів різних вікових груп, а саме: серед студентів 2 курсу (18–19 років) найменше середнє значення автономії (59,69), найбільше значення автономії (64,04) зафіксовано у студентів 4 курсу (22–23 роки), у студентів 3 курсу (20–21 рік) зазначено показник 63,07.

Значення автономії студентів, їх розбіжності за віковими категоріями свідчать, на нашу думку, про те, що відчуття самостійності, незалежності у студентів збільшується з кожним переходом на старший курс. Це підтверджується таким фактом: чим старшими стають люди молодого віку, тим більше вони прагнуть до самостійного вирішення власних життєвих особистісних і професійних питань.

Аналіз отриманих результатів виявив статистично значущі відмінності на рівні $p < 0,01$ між управлінням середовищем студентів різних курсів та вікових груп.

Як видно з таблиці, серед студентів 2 курсу (18–19 років) виявилось найменше середнє значення управління середовищем (59,08), найбільше значення управління середовищем (65,91) зафіксовано у студентів 4 курсу (22–23 роки), у студентів 3 курсу (20–21 рік) зазначено показник 63,86.

Значення управління середовищем студентів 2–4 курсів, які за нормативними даними адаптованого Т. Шевеленковою, Т. Фесенко опитувальника «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф перебувають у межах норми, свідчать, що управління середовищем студентів підвищується з переходом до старших курсів, оскільки з віком у молодого людини досвід комунікації, налагодження стосунків, спілкування, контролю за діяльністю інших покращується і, відповідно, розвиваються вміння, навички створювати умови для задоволення, реалізації потреб, цілей, а також збільшуються можливості для управління середовищем.

Результати дослідження також показали статистично значущі відмінності на рівні $p < 0,01$ між особистісним зростанням студентів різних курсів та вікових груп.

У таблиці зазначено, що серед студентів 2 курсу (18–19 років) визначилося найменше середнє значення особистісне зростання (68,58), найбільше значення особистісне зростання (81,15) зафіксовано у студентів 4 курсу (22–23 роки), у студентів 3 курсу (20–21 рік) зазначено показник 75,88.

Показник особистісного зростання студентів 2 курсу за нормативними даними адаптованого Т. Шевеленковою, Т. Фесенко опитувальника «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф перебуває в межах норми, показники студентів 3 та 4 курсів – вище норми. Це свідчить про те, що у процесі професійного становлення, опановуючи фахові компетентності, розвиваючи особистісні якості, студенти все більше усвідомлюють необхідність удосконалюватися, саморозвиватися. Чим старшим є студент, тим краще він орієнтується у потребах власного розвитку, чітко визначає як сильні, так і слабкі сторони своїх потенційних можливостей, тим усвідомленіше обирає шляхи для власного зростання.

Аналіз отриманих результатів показав статистично значущі відмінності на рівні $p < 0,05$ між метою у житті студентів різних курсів та вікових груп.

Із таблиці видно, що серед студентів 2 курсу (18–19 років) виявлено найменше середнє значення мети у житті (67,54), найбільше значення мети у житті (76,78) зафіксовано у студентів 4 курсу (22–23 роки), у студентів 3 курсу (20–21 рік) зазначено показник 70,08.

Отримані значення мети у житті студентів 2–3 курсів перебувають у межах норми, показники студентів 4 курсу – вище норми. Це говорить про те, що студенти старших курсів (порівняно з молодшими), краще формулюють, визначають головну мету власного життя, орієнтуються у своїх цінностях та потребах, чітко спрямовують свою діяльність на досягнення цілей.

Результати проведеного аналізу показали статистично значущі відмінності на рівні $p < 0,05$ між самоприйняттям та віковими особливостями студентів різних курсів.

Із таблиці видно, що є відмінності між самоприйняттям студентів різних вікових груп, а саме: серед студентів 2 курсу (18–19 років) виявлено найменше середнє значення самоприйняття (60,03), найбільше значення автономії (64,18) зафіксовано у студентів 4 курсу (22–23 роки), у студентів 3 курсу (20–21 рік) зазначено показник 62,85.

Значення самоприйняття студентів, їх розбіжності за віковими категоріями перебувають

у межах норми, що свідчить про те, що студенти старших курсів більш позитивно себе оцінюють (порівняно зі студентами молодших курсів), оскільки мають деякий досвід отримання фаху, краще усвідомлюють власні позитивні, негативні риси, властивості.

Отримані результати проведеного аналізу не показали статистично значущих відмінностей між балансом афекту та віковими особливостями студентів різних курсів.

Проте з таблиці видно, що є відмінності між балансом афекту студентів різних вікових груп, а саме: серед студентів 4 курсу (22–23 роки) найменше середнє значення балансу афекту (94,22), найбільше значення балансу афекту (97,46) зафіксовано у студентів 2 курсу (18–19 років), у студентів 3 курсу (20–21 рік) зазначено показник 96,93.

Значення балансу афекту студентів, їх розбіжності за віковими категоріями перебувають у межах норми, що свідчить про те, що позитивна самооцінка, прийняття себе з усіма недоліками та перевагами, впевненість у собі, власних силах та можливостях притаманна студентам старших курсів, оскільки процес адаптації до освітнього середовища, до нової ролі відбувся (порівняно зі студентами молодших курсів).

Аналіз отриманих результатів не показав також статистично значущі відмінності між осмисленістю життя студентів різних курсів.

Із таблиці видно, що серед студентів 2 курсу (18–19 років) виявлено найменше середнє значення осмисленості життя (76,71), найбільше значення осмисленості життя (81,54) зафіксовано у студентів 3 курсу (20–21 рік), у студентів 4 курсу (22–23 роки) зазначено показник 79,67.

Отримані значення осмисленості життя студентів 2–4 курсів перебувають нижче норми. Це говорить про те, що студенти вищезначених вікових груп не до кінця розуміють власне минуле, теперішнє, не всі бачать життєві перспективи у майбутньому, слабо усвідомлюють сенс життя.

Результати дослідження не показали статистично значущі відмінності й між людиною як відкрита система студентів різних курсів та вікових груп.

У таблиці зазначено, що серед студентів 4 курсу (22–23 роки) визначилося найменше середнє значення за показником «людина як відкрита система» (60,56), найбільше значення за показником «людина як відкрита система» (63,63) зафіксовано у студентів 3 курсу (20–21 рік), у студентів 2 курсу (18–19 років) зазначено показник 62,13.

Показник «людина як відкрита система» студентів 2–4 курсів перебуває в межах норми за нормативними даними адаптованого Т. Шевеленковою, Т. Фесенко опитувальника «Шкали

психологічного благополуччя» К. Ріфф, однак різниця між показниками говорить про те, що кожен рік життя студента характеризується різними особливостями, зокрема властивістю засвоювати нову інформацію. Для студентів 2 курсу така здібність лише починає розвиватися, у студентів 3 курсу ця риса набула достатнього рівня розвитку для самовдосконалення, самонавчання, студенти 4 курсу вважають себе достатньо компетентними, тому нова інформація дуже ретельно ними перевіряється і залишаються лише ті питання, які допоможуть самореалізуватися та самовдосконалитися.

Виявлено тенденції покращення психологічного благополуччя в залежності від курсу навчання майбутніх фахівців. Оскільки старшокурсники більше ознайомлені зі спеціальністю, наближені до практичної діяльності, краще володіють інформацією щодо раціональних шляхів спеціальної підготовки, крім різних потреб, мають декілька варіантів їх задоволення, відчувають власну компетентність у багатьох сферах життєдіяльності,

знають шляхи до саморозвитку, самоактуалізації, самореалізації, професійно-особистісного зростання, то їх психологічне благополуччя має вищий рівень, ніж у студентів попередніх курсів.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів досліджуваної проблеми. Подальше її дослідження може здійснюватися у напрямках поглибленого аналізу факторів психологічного благополуччя та взаємозв'язку з темпераментом і характером особистості тощо.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Каргіна Н.В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. Київ, 2015. № 3. С. 48–55.
2. Карсканова С.В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф : процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота: науково-практичний освітньо-методичний журнал*. 2011. № 1. С. 1–10.
3. Киричук О.О. Фасилітативна детермінація психологічного благополуччя особистості: методологічне обґрунтування та теоретичне моделювання. *Проблеми сучасної психології*. 2017. № 38. С. 186–198.