

УДК 159.9:364.65

**ТЕТЯНА МАЛАНЬІНА**

м. Київ

t.malanina@kubg.edu.ua

## СОЦІАЛЬНІ ПОЧУТТЯ В КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ

*Стаття присвячена вивченню психологічного благополуччя студентів та його корелятивів. Під психологічним благополуччям розуміється комбінація позитивної емоційності з оптимальною ефективністю в індивідуальному та соціальному житті. Виявлено, що психологічне благополуччя студентів взаємопов'язано із самооцінками соціальних почуттів, які виникають у процесі взаємодії між людьми та відображають соціальні потреби. Найчастіше з параметрами психологічного благополуччя корелюють почуття, пов'язані з підтримкою інших людей та сприйняттям себе надійною людиною, якій можна довіряти. Не виявлено зв'язку із зацікавленістю в інших людях та довірою до них.*

*Ключові слова: студент, психологічне благополуччя, соціальні почуття, емоційне благополуччя, задоволеність.*

Проблема позитивного функціонування особистості, її благополуччя є однією з актуальних у психології. Аби людина жила щасливим життям недостатньо допомогти їй звільнитися від неприємних симптомів, не менш важливим є актуалізація її особистісних ресурсів і потенціалу. Саме психологічне благополуччя відображає, з однієї сторони, розкриття природного потенціалу особистості, з іншої – відчуття цілісності і душевного комфорту.

Питомої ваги переживання благополуччя набуває у період студентства, коли молода людина знаходиться на початку свого життєвого шляху, а структура благополуччя продовжує формуватися і ускладнюватися. Переживання благополуччя виступає тут не тільки результатом, а й потенціалом особистісного становлення. Важливим напрямком досліджень є пошук і вивчення основних компонентів, детермінант і передумов психологічного благополуччя, до яких можна віднести і соціальні почуття. Це дозволить розширити розуміння феномену психологічного благополуччя, а також сприяти збереженню оптимального психоемоційного комфорту студентів через надання відповідної психологічної допомоги.

Поняття «благополуччя» у психології визначається, як багатофакторний конструкт, який представляє собою складний взаємозв'язок культурних, соціальних, психологічних, фізичних, економічних і духовних чин-

ників. Благополуччя й відчуття благополуччя досить значущі для будь-якої людини, вони посідають центральне місце в самосвідомості та всьому суб'єктивному світі особистості.

Психологічні підходи до розуміння і вивчення психічного самопочуття і благополуччя зводяться до двох основних напрямків: гедоністичного і евдемоністичного [1; 4; 5]. В рамках гедоністичного підходу благополуччя визначається як досягнення задоволення в широкому контексті: від особистісно значущих цілей до тілесного задоволення. Прихильники даного підходу вважали головним критерієм благополуччя «відчуття того, що у мене все добре» або «суб'єктивне благополуччя». До гедоністичних теорій були віднесені ті концепції, в яких благополуччя описується в термінах задоволеності – незадоволеності (Д. Канеман, Н. Бредбурн, Е. Дінер). Також його часто називають емоційним благополуччям. Так, Н. Бредбурн запропонував модель психологічного благополуччя як щастя, яке визначається співвідношенням позитивних та негативних емоцій [6]. Вищий рівень задоволеності життям показують люди із перевагою позитивного афекту над негативним.

В даному психологічному підході найбільш ваговою є триєдина модель суб'єктивного благополуччя Е. Дінера. На думку автора суб'єктивне благополуччя базується на ідеї того, що кожна людина думає про важливість свого життя [8]. Згідно Е. Дінеру формула

суб'єктивного благополуччя включає оцінку задоволеності життям і баланс позитивного та негативного афекту. Пізніше Е. Дінер включив у структуру суб'єктивного благополуччя задоволеність життям в різних сферах життя. Задоволеність життям вважається когнітивним утворенням, оскільки базується на оціночних поглядах на життя та її сфери. Судження про задоволеність життям, власний добробут ґрунтуються на ставленні особистості до явищ та подій. Афективна складова виводиться з балансу позитивних та негативних афектів. Означена формула суб'єктивного благополуччя є загально визнаною з тими чи іншими незначними варіаціями.

Евдемоністичний підхід акцентує увагу на цілеспрямованому та змістовному аспекті благополуччя, психологічному та соціальному функціонуванні людини. Передбачається що психологічне благополуччя є результатом розкриття природного потенціалу особистості.

Одна з перших спроб означити вимір психологічного благополуччя зроблена М. Яходою [9]. Було виділено наступні параметри: відношення до себе; стиль і ступінь особистісного зростання; рівень особистісної інтегрованості; автономність; соціальну сприйнятливність (точність сприйняття реальності); ступінь оволодіння середовищем (здатність до соціальної адаптації та ефективного вирішення проблем).

Найбільш поширеною на сьогодні вважається шестифакторна модель психологічного благополуччя К. Ріфф [10]. Багато в чому ця модель спирається на роботу М. Яходи, а також ґрунтується на аналізі концепцій різних авторів. Узагальнивши теоретичні положення у сфері психологічного здоров'я, самореалізації, оптимального функціонування, зрілості, розвитку життя, самодетермінації особистості, К. Ріфф визначено основні конструкти психологічного благополуччя, створила інструмент їх виміру. Дослідивши численні напрацювання в даній області, автором виокремлено наступні параметри психологічного благополуччя: позитивні відносини з оточуючими; автономію; управління навколишнім середовищем; особистісне зростання; наявність мети у житті; самоприйняття. Мова йде про різну ступінь розвинутої певних здатностей

та якостей. Так, позитивні відносини з оточуючими відображають здатність співпереживати, бути відкритим для спілкування, комунікативні навички, які сприяють налагодженню контактів з іншими людьми. Людина, яка володіє високою автономією здатна бути незалежною, вона не боїться протиставити свою думку думці більшості, може дозволити собі нестандартне мислення і поведінку. Управління навколишнім середовищем пов'язано з почуттям контролю над ним, наявністю здатності створювати умови досягання цілей та задоволення потреб, долати труднощі на шляху їх реалізації. Особистісне зростання передбачає прагнення до самонавчання та саморозвитку, бажання оволодіти новою інформацією, а також відчуття власного прогресу. Наявність мети у житті пов'язано з відчуттям осмисленості існування, відчуттям цінності того, що було в минулому, відбувається в теперішньому і буде відбуватися у майбутньому. Самоприйняття відображає позитивну самооцінку себе і свого життя в цілому, усвідомлення й прийняття не лише своїх позитивних якостей, але й своїх недоліків. У подальшому, на основі результатів власних досліджень, К. Ріфф було створено оригінальний метод психотерапії (well-being therapy) [10].

Важливою для нашого дослідження є концепція самодетермінації особистості Р. Райна і Е. Десі [7]. Автори зв'язують психологічне благополуччя з реалізацією трьох базових психологічних потреб: потребою в автономії, як прагненні самостійно контролювати свою поведінку та відчувати себе ініціатором власних дій; потребою в компетентності, як бажанні суб'єкта бути ефективним, досягти певних результатів; потребою у взаємозв'язку з іншими людьми. Якщо особистість самодетермінована, то рівень її психологічного благополуччя буде високим, якщо ж ні – рівень благополуччя буде зниженим. Р. Райан і Е. Десі наголошують на зв'язку між фізичним здоров'ям і психологічним благополуччям, адже хвороба часто викликає функціональні обмеження, які зменшують можливості для задоволеності життя.

Аналізуючи підходи до поняття психологічного благополуччя П. Фесенко та Т. Шевеленкова визначають його як складне

переживання задоволеності власним життям, відчуття щастя, яке пов'язано з базовими цінностями та потребами [5]. Психологічне благополуччя описується також як конструкт, що відображає потенційні та актуальні аспекти життя особистості. Для актуального психологічного благополуччя першочергової вагомості набувають «особистісний ріст», «позитивні взаємини з навколишніми» та «мета в житті».

Підсумовуючи зазначимо, що психологічне благополуччя не має сталого визначення. Найбільш загально його можна означити як стан позитивної емоційності у поєднанні з оптимальною ефективністю в індивідуальному та соціальному житті. Психологічне благополуччя є наслідком взаємопов'язаних об'єктивних та суб'єктивних факторів, відображає сталі характеристики особистості. Благополуччя виступає не тільки результатом, а й ресурсом особистісного становлення та критерієм емоційного комфорту, виконуючи мотиваційну та підтримуючу функції.

Сучасні трансформаційні процеси в системі вищої освіти, підвищення інформаційних навантажень, ускладнення системи міжособистісних стосунків певним чином позначаються на благополуччі студентської молоді. Разом з тим психологічне благополуччя, його ресурсний потенціал набувають суттєвого значення у процесі становлення молодої людини. Адже це період активного професійного становлення, ціннісного формування особистості, що впливатимуть та визначатимуть подальші життєві цілі та сенси.

У контексті психологічного благополуччя студентів вивчались: ціннісно-сміслові сфери, які найбільше впливають на благополуччя та адаптивні стратегії поведінки (О. Бочарова), особливості рольової самооцінки (С. Русіна), креативність (Я. Павлоцька), показники адаптаційного потенціалу (А. Замятіна) тощо. Так, з'ясовано, що із суб'єктивним благополуччям студентів найбільше пов'язані сфера особистісних взаємин, матеріальних цінностей, міжособистісної активності. Студенти з високим рівнем суб'єктивного благополуччя демонструють переважно адаптивні стратегії поведінки при вирішенні різних ситуацій (як важких, так і тих, що приносять

задоволення), а особи з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя – переважно дезадаптивні [2]. Доведено, що психологічне благополуччя студентів прямо пов'язано із рівнем адаптаційного потенціалу [3].

Враховуючи, що психологічне благополуччя відображає реалізацію потреб, то однією з прогностичних ознак психологічного благополуччя може виступати розвинутість соціальних почуттів.

Завданнями дослідження передбачалося дослідити специфіку взаємозв'язків між параметрами психологічного благополуччя студентів та самооцінками соціальних почуттів стосовно інших людей. Зазвичай почуття визначаються як узагальнені переживання ставлення до людських потреб, задоволення або незадоволення яких викликає різні емоції. Соціальні почуття виникають в процесі взаємодії між людьми, відображають соціальні потреби: у прийнятті, підтримці, довірі тощо. Ці почуття мають виражену об'єктну прив'язку.

Для вивчення психологічного благополуччя обрано Шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація Т. Шевеленкової та П. Фесенко). Методика спрямована на дослідження таких параметрів психологічного благополуччя як: позитивні стосунки, автономія, управління середовищем, особистісне зростання, цілі в житті та самоприйняття. Також вираховується загальний індекс психологічного благополуччя.

Соціальні почуття вивчались за допомогою оціночних шкал. Досліджуваному пропонувалося оцінити за 7 бальною шкалою, наскільки йому притаманно:

- 1) цікавитись іншими людьми та подіями, приділяти їм увагу;
- 2) приймати інших, розуміти їх, прощати;
- 3) підтримувати інших;
- 4) турбуватися, опікуватися іншими, обережувати;
- 5) відчувати близькість до інших, встановлювати тісні стосунки;
- 6) довіряти іншим, відчувати впевненість стосунках;
- 7) відчувати себе надійним, тим, кому можна довіряти.

Таким чином досліджувались почуття цікавості, прийняття, підтримки, турботливості,

близькості, довіри, надійності. Додатково було впроваджено ще дві шкали, які не входили в основну групу, однак були означені нами як важливі для психологічного благополуччя:

8) самостійність, незалежність

9) чуттєво-тілесне благополуччя (бути здоровим і живим).

У дослідженні брало участь 49 студентів різних спеціальностей, сер. вік 20,2. Для математичної обробки даних застосовувався кореляційний аналіз.

Після обробки результатів та проведеного кореляційного аналізу між досліджуваними показниками було отримано наступні результати (табл. 1).

Як видно з результатів аналізу встановлено кореляційні зв'язки між усіма параметрами психологічного благополуччя та певними соціальними почуттями. Так, з підвищенням рівня позитивних стосунків, коли людина турбується про благополуччя інших, передбачувано підвищуються оцінки почуття власної турботливості та опіки, а також почуття близькості. Людина яка бажає автономії відчуває у собі більше прийняття до інших та відчуває себе більш надійною особистістю. Сенс та цілі життя виявилася сильно пов'язаними з відчуттям себе, як вартого довіри та несильно, але статистично значимо — із прийняттям та підтримкою. З підвищенням самоприйняття також підвищується відчуття близькості до інших та власної надійності.

Отже, незважаючи на соціальну спрямованість почуттів вони тою чи іншою мірою позитивно впливають на досліджувані аспекти

психологічного благополуччя студентів, навіть ті, які потребують самодостатності та умовно «несоціальних» компетентностей в управлінні власним середовищем. Найбільш вагомими соціальними почуттями, які пов'язані із більшістю параметрів психологічного благополуччя виявилися: почуття підтримки інших та відчуття себе таким, що заслуговує на довіру. Ці почуття виявилися найбільш значущими для психологічного благополуччя студентів. Не виключено, що в цих кореляціях відображено власні інтенції та побажання стосовно себе. Зацікавленість іншими людьми та довіра до них виявилися змінними, незалежними від рівня психологічного благополуччя.

У зв'язку із психологічними благополуччям нами було також досліджено відчуття незалежності та емоційно-тілесного здоров'я. Відчуття життєвості та здоров'я позитивно корелює з переважною більшістю критеріїв психологічного здоров'я: позитивними стосунками ( $p \leq 0,01$ ), управлінням середовищем ( $p \leq 0,01$ ), особистісним зростанням ( $p \leq 0,01$ ), наявністю цілей життя ( $p \leq 0,01$ ) та загальним показником психологічного благополуччя ( $p \leq 0,01$ ). Цим ще раз підтверджено важливість вітальності, життєвої енергії для почуття благополуччя. З підвищенням оцінок власної незалежності і самодостатності підвищуються показники контролю за зовнішніми діями в досягненні цілей та відчуття життєвої спрямованості, наявності цілей в житті.

Підсумовуючи результати проведеного дослідження зазначимо, що психологічне

Таблиця 1

**Кореляційні зв'язки між самооцінками соціальних почуттів та параметрами психологічного благополуччя студентів**

	Зацікавленість	Прийняття інших	Підтримка інших	Турбота, опіка	Близькість	Довіра до інших	Власна надійність
Позитивні стосунки	-	-	-	0,38*	0,65**	-	-
Автономія	-	0,32*	-	-	-	-	0,41**
Управління середовищем	-	0,39**	-	-	-	-	-
Особистісне зростання	-	0,49**	0,35*	-	-	-	-
Цілі в житті	-	0,29*	0,29*	-	-	-	0,59**
Самоприйняття	-	-	-	-	0,37**	-	0,42**
Індекс психологічн. благополуччя	-	0,43**	-	-	0,43**	-	0,54**

\*  $p \leq 0,05$  \*\*  $p \leq 0,01$ .

благополуччя визначається нами як стан позитивної емоційності у поєднанні з оптимальною ефективністю в індивідуальному та соціальному житті. Виявлено, що психологічне благополуччя студентської молоді взаємопов'язано із самооцінками соціальних почуттів, які виникають в процесі взаємодії між людьми та відображають соціальні потреби. Найчастіше з параметрами психологічного благополуччя корелюють почуття, пов'язані з підтримкою інших людей та сприйняттям себе надійною людиною, що заслуговує на довіру. Означені соціальні почуття можуть слугувати предикторами психологічного благополуччя студентів. Не виявлено зв'язку параметрів психологічного благополуччя із зацікавленістю студентів в інших людях та довірою до них.

Вивчення проблеми благополуччя студентів є актуальним і перспективним. В подальшому планується приділити увагу вивченню співвідношення психологічного благополуччя та соціального інтересу. Також потребує уваги вивчення співвідношення складових психологічного благополуччя та особливостей особистості студентської молоді.

**ТЕТІАНА МАЛАНІНА**  
Київ

### **SOCIAL FEELINGS IN THE CONTEXT OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF STUDENTS**

*The article deals with the psychological well-being of students and its correlates. Psychological well-being is a combination of positive emotionality and optimal efficiency in individual and social life. The study revealed sufficiently high correlation between psychological well-being of students and self-esteem of social feelings that become apparent in the process of person's interaction and reflects social needs. Most commonly the parameters of psychological well-being correlates with the willingness to support other people and the perception of a oneself as a person who deserves trust. There was no correlation between psychological well-being and interest in other people and trust in them.*

*Key words: student, psychological well-being, social feelings, emotional well-being, complacency.*

**ТАТЬЯНА МАЛАНЬИНА**  
г. Киев

### **СОЦИАЛЬНЫЕ ЧУВСТВА В КОНТЕКСТЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНТОВ**

*Статья посвящена изучению психологического благополучия студентов и его коррелятов. Психологическое благополучие понимается как комбинация позитивной эмоциональности с оптимальным функционированием в индивидуальной и социальной жизни. Выявлено, что психологическое благополучие взаимосвязано с самооценками социальных чувств, которые возникают в процессе взаимодействия между людьми и отображают социальные потребности. Наиболее часто с параметрами психологического благополучия коррелируют чувства, связанные с поддержкой других людей и восприятием себя заслуживающим доверия. Не выявлено связей с заинтересованностью в других людях и доверием к ним.*

*Ключевые слова: студент, психологическое благополучие, социальные чувства, эмоциональное благополучие, удовлетворенность.*

### **Список використаних джерел**

1. Бенко Е. В. Обзор современных публикаций посвященных исследованию благополучия / Е. В. Бенко // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». — 2015. — Т. 8. — № 2. — С. 5—13.
2. Бочарова Е. Е. Психология субъективного благополучия молодежи / Е. Е. Бочарова. — Саратов : Изд-во СГУ, 2012. — 200 с.
3. Замятина А. А. Взаимосвязь показателей адаптационного потенциала и психологического благополучия студентов / А. Замятина // Научно-методический электронный журнал «Концепт». — 2015. — Т. 13. — С. 4101—4105. — URL: <http://e-koncept.ru/2015/85821.htm>.
4. Кашлюк Ю. І. Феномен психологічного благополуччя особистості як об'єкт наукового дослідження / Ю. І. Кашлюк // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». — 2016. — Випуск 2. — Т. 1. — С. 70—74.
5. Шевеленкова Т. Д. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) / Т. Шевеленкова, П. Фесенко // Психологическая диагностика. — 2005. — № 3. — С. 95—123.
6. Bradburn N. The Structure of Psychological well-being. / N. Bradburn. — Chicago : Aldine Pub. Co. — 1969. — 320 p.
7. Deci E. L., Ryan R. M. Hedonia, eudaimonia, and well-being: / E. Deci, R. Ryan // An introduction. Journal of Happiness Studies. — 2008. — no. 9. — P. 1—11.
8. Diner E. Subjective well-being: Three decades of progress. / E. Diner // Psychological Bulletin. — 1999. — Vol 12(2). — P. 276—301.
9. Jahoda M. Current concepts of positive mental health. / M. Jahoda. — New York: Basic Books. — 1958. — 136 p.
10. Ryff C. D. Psychological well-being in adult life / C. D. Ryff // Current Direction in Psychological Science. — 1995. — № 4. — P. 99—104.

Стаття надійшла до редколегії 12.11.2017