

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ВІЙСЬКОВИЙ ЧАС

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF STUDENTS IN WAR TIME

Стаття присвячена висвітленню питань психологічного благополуччя. Розглянуто особливості феномену психологічного благополуччя у студентській молоді, психологічні особливості даного вікового періоду. Визначено дефініцію психологічного благополуччя, спираючись на сучасні вітчизняні та зарубіжні теорії. Якщо вітчизняні психологічні дослідження стосуються визначення його як інтегрального показника ступеня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, то зарубіжні психологи розглядають цей феномен з точки зору пошуку ресурсу, розвитку резилієнтності.

Студентський вік розглядається нами як такий, що пов'язаний пошуком власного «Я», самовизначенням, в першу чергу професійним. Протягом навчання в університеті відбувається зміна провідної діяльності – від навчально-пізнавальної до навчально-дослідницької, а потім навчально-професійної. Тож Увага автора статті акцентується саме на сучасний соціальний стан суспільства, в якому розвивається студентська молодь – військові події в Україні і особливості функціонування особистості у навчальному середовищі.

Досліджено компоненти психологічного благополуччя серед студентів різних років навчання. Виявлено сприятливі показники для особистісного та професійного розвитку. Найбільш розвиненими компонентами психологічного благополуччя виявлено «Позитивні відносини з оточуючими» та «Автономія», що полягають у спрямованості на налагодженні контактів, дружніх та довірливих стосунків та водночас відчуття самостійності та незалежності від суспільної думки, розвинутії особистісної відповідальності. Одночасно акцентовано увагу на найменшому рівні розвитку компоненту «Самоприйняття» як цілісне сприймання себе у суспільстві, що може бути пов'язано з хиткістю та невизначеністю сучасного суспільства.

Ключові слова: психологічне благополуччя, самовизначення, професійна спрямованість, резилієнтність, самоприйняття, автономія, ціннісні утворення особистості.

The article is devoted to the coverage of issues of psychological well-being. Features of the phenomenon of psychological well-being among student youth, psychological features of this age period are considered. The definition of psychological well-being is defined, based on modern domestic and foreign theories. If domestic psychological studies define psychological well-being as an integral indicator of the degree of a person's orientation to the implementation of the main components of positive functioning, foreign psychologists consider this phenomenon from the point of view of finding a resource, developing resilience.

Student age is considered to be related to the search for one's own 'I', self-determination, and professional definition. During studies at the university, there is a change in the leading activity – from educational and cognitive to educational and research, and then educational and professional. Therefore, the attention of the author of the article is focused precisely on the current social state of society in which student youth are developing – military events in Ukraine and the peculiarities of personality functioning in the educational environment.

The components of psychological well-being among students of different years of study were studied. Favorable indicators for personal and professional development were revealed. The most developed components of psychological well-being were found to be 'Positive relations with others' and 'Autonomy', which consist in the focus on establishing contacts, friendly and trusting relationships and, at the same time, a sense of independence from public opinion, developed personal responsibility. At the same time, attention is focused on the smallest level of development of the component 'Self-acceptance' as a holistic perception of oneself in society, which may be related to the instability and uncertainty of modern society.

Key words: psychological well-being, self-determination, professional orientation, resilience, self-acceptance, autonomy, value formation of the personality.

УДК 159.922.2-057.87:316.485.26(477)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.51.20>

Хоменко Є.Г.

доктор філософії за спеціальністю
053 «Психологія»,
в. о. завідувача кафедри психології
та педагогіки
Національний університет «Полтавська
політехніка імені Юрія Кондратюка»

В умовах військового часу проблема психологічного благополуччя як ніколи є актуальною для усіх верств населення, адже відчуття тривожності та стресу, нажаль є нашим сьогоденням. Студентський вік є періодом професійного становлення, формування ціннісних утворень особистості а також найбільшої життєвої активності, тож передбачає наявність оптимального психологічного благополуччя задля розвитку особистості в цей період. Студентство збігається із юнацьким віком, соціальна ситуація розвитку якого пов'язана з вибором життєвого шляху, професійним та особистісним самовизначенням та характери-

зується як «концептуальна соціалізація, коли виробляються стійкі властивості особистості». У період становлення моральної самосвідомості, вироблення ціннісних орієнтацій та ідеалів, стійкого світогляду, громадянських якостей особистості, надзвичайно важливим є психологічна рівновага особистості, резилієнтність, яка сприяє психологічному благополуччю, розвитку ефективності особистості.

Проблема психологічного благополуччя завжди цікавила дослідників в різних її аспектах через інші дефініції: «щастя», «психічне здоров'я», «позитивний стиль життя», «емоційний комфорт», «якість життя», «задоволеність

життям», «суб'єктивне благополуччя» та ін. Зокрема, С. Ryff (Керол Ріфф) та С. Любомирські інтерпретували психологічне благополуччя як таке, що включає в себе поняття щастя, задоволеність життям, позитивна емоційність, психологічне здоров'я, стійкість духу тощо. Х. Кентріл (Cantril H.), Е. Дінер (Diener R.), Н. Бредбурн, М. Ягода – фактично ототожнювали психологічне благополуччя з психічним здоров'ям, щастям, відсутністю несприятливої симптоматики. Н.К. Бахарева, Е.Е. Бочарова Г.Л. Пучкова розглядають його у взаємозв'язку з такими аспектами функціонування особистості, як толерантність, ціннісні орієнтації й стратегії поведінки, самоактуалізація, осмисленість життя, суверенність психологічного простору особистості.

Особливості психологічного благополуччя у контексті воєнного конфлікту досліджували О.О. Андроннікова та Е.В. Ветерок. Серед сучасних дослідників, які займаються дослідженням даного феномена, слід згадати А.Б. Коваленко, Г.І. Медніков, Л.З. Сердюк, Н. Бредбурн, М. Ягода, М.М. Павлюк, О.Л. Шопша, Н.В. Гранкіна-Сазонова, Т.Л. Ткачук, О. Бородовіцина, А.С. Харченко, Н.О. Гончарова, Л.Б. Козьміна, Т.М. Маланьїна, М.М. Павлюк та багато інших.

Зарубіжні психологічні дослідження психологічного благополуччя переважно стосуються розгляду його з точки зору резиліентності – життестійкості, пошуку ресурсів для виходу з нестандартних ситуацій та формування новоутворень, що сприятимуть розвитку здорової особистості. (Д. Александер (D.E. Alexander), Е. Десі (E.L. Deci), А. Мастен (A.S. Masten), Дж. Ролланд (J.S. Rolland), Ф. Волш (F. Walsh), Е. Вернер (E.E. Werner), М. Віндл (M. Windle)). Результати цих досліджень сприяють стійкості людського розвитку та перспективи інтеграції результатів і застосувань на різних рівнях системи [9; 11; 12; 13].

Зокрема, Керол Ріф (С. Ryff) вважає, що не все, що призводить до задоволеності життям, сприяє психологічному благополуччю. У деяких випадках переживання, негативний, травмуючий досвід, життєві труднощі можуть сприяти підвищенню психологічного благополуччя завдяки осмисленню життя, побудові гармонійних стосунків, набуттю здатності до співпереживання, усвідомленню власних цілей. У своїй теорії вона доводить, що психологічне благополуччя – це складний інтегральний феномен, який характеризує позитивне функціонування особистості і проявляється у суб'єктивному відчутті задоволеності життям, реалізації власного потенціалу, залежить від суб'єктивної якості комунікацій особистості з оточуючими [10].

Аналізуючи підходи зарубіжних та вітчизняних психологів, Л.З. Сердюк визначає *психо-*

логічне благополуччя як інтегральний показник ступеня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям [3, с. 53].

А.Б. Коваленко, в свою чергу, розглядає психологічне благополуччя як позитивне функціонування особистості, що включає самоприйняття, відчуття безперервного розвитку, наявність життєвих цілей, позитивні стосунки з іншими, здатність керувати середовищем та автономію й передбачає оптимальне соціальне функціонування особистості [1, с. 80].

Узагальнюючи всі наукові підходи та дефініції, ми розглядаємо психологічне благополуччя як інтегральне особистісне утворення, яке функціонує в динаміці, є мотиваційним параметром особистості, безпосередньо пов'язане з наявними ціннісними утвореннями, суб'єктивним ступенем задоволеності життя, емоційною стійкістю і оптимальними та комфортними умовами психологічного розвитку.

Розглядаючи психологічне благополуччя саме студентського віку, слід визначити основні психологічні особливості даного вікового періоду. Зазвичай студентський вік припадає на період юності, що передбачає, що офіційним визнанням дорослості молодих людей і є одним із найважливіших моментів соціальної ситуації розвитку юнаків. Найважливішою проблемою, суттю соціальної ситуації розвитку в юнацькому віці є оптимальне особистісне і професійне самовизначення. Саме в цей віковий період відбувається відкриття власного «Я», усвідомлення свого внутрішнього світу, своїх психологічних якостей і можливостей. Відбувається формування особистості юнака. Виходячи з уявлення системного підходу, ми розглядаємо особистість як відкриту систему, що характеризується певною системною організацією та обмінюється енергією й інформацією з навколишнім середовищем за посередництвом метасистемного рівня. Найвищий рівень в системі особистості представлений її цінностями і смислами, які активно формуються у цей віковий період. Відповідно, можливість аутентичної самореалізації можлива лише за набуття особистістю нових, якісно відмінних якостей, смислів та цінностей, які будуть сприяти її ефективності у подальшому.

Говорячи саме про студентів, ми передбачаємо період навчання у ЗВО, що полягає у досягненні професійної освіти. Тож відповідно основною провідною діяльністю юнаків залишається учбово-професійна, пов'язана з професійним самовизначенням особистості. Як зазначає Г.І. Меднікова, протягом

навчання в університеті відбувається зміна провідної діяльності – від навчально-пізнавальної до навчально-дослідницької, а потім навчально-професійної. Саме провідна діяльність забезпечує студенту включення до нових сфер життя суспільства, встановлення нових соціальних зв'язків, забезпечує можливість в подальшому самостійно обирати сфери професійної самореалізації [2, с. 146].

Великого значення у розвитку особистості юнаків займають питання професійного пізнання і самопізнання. У зв'язку з домінуванням у свідомості студентів екзистенціальних питань в обраній професії в першу чергу виділяються питання призначення і сутності професії, її суспільної, культурної та соціальної цінності, професійних норм і цінностей, самовизначення і самопізнання. У разі успішного професійного становлення відбувається найбільш повноцінний розвиток особистості майбутніх фахівців, відбувається розширення й удосконалення складної системи їхніх соціальних зв'язків і стосунків.

Як зазначає Г.І. Меднікова, у зв'язку з домінуванням у свідомості студентів екзистенціальних питань, в обраній професії в першу чергу виділяються питання призначення і сутності професії, її суспільної, культурної та соціальної цінності, професійних норм і цінностей, самовизначення і самопізнання.

Окресливши особливості психологічного благополуччя у студентському віці, перед нами стояло завдання дослідити особливості цього феномену в студентських колективах саме у військовий час, адже наша країна перебуває у ході війни, і кожен житель щодня стикається з новими викликами, які можуть впливати на психологічне благополуччя.

Дослідження проводилося на базі Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» протягом квітня-травня 2023 року. У дослідженні взяли участь 572 студенти з різних спеціальностей віком 18-21 рік, 268 з яких навчається на 1 курсі, 171 – на 2 курсі, 133 – на 3 курсі.

В емпіричному дослідженні використовувалася методика «Шкала психологічного благополуччя» (Керол Ріфф (C. Ryff), адаптація Т.Д. Шевеленкової і П.П. Фесенка). Керол Ріфф визнала потребу в інструменті для вимірювання теоретично отриманих конструктивів психологічного благополуччя. Узагальнивши теоретичну літературу щодо психічного здоров'я, самоактуалізації, оптимального функціонування, зрілості і тривалості розвитку, К. Ріфф (C. Ryff) виявила ці різноманітні сфери, що зійшлися навколо набору основних конструктивів або вимірів: самосприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономія, опанування навколишнім середовищем, мета життя та особистісний ріст [10].

В результаті дослідження виявлено, що переважна більшість студентів мають високий (17%, 97 осіб) або середній (68%, 389 осіб) рівень психологічного благополуччя. І лише 15% (86 студентів) демонструють низький рівень психологічного благополуччя. Загалом картина є сприятливою для повноцінного психологічного благополуччя серед студентів, враховуючи військовий час у країні та особливості адаптаційних процесів до навчання у закладі вищої освіти. Навчаючись у ЗВО, студенти мають найсприятливіші умови, що передбачають безпекові умови, а також можливість для професійного зростання завдяки відмінній матеріально-технічній базі, що надважливо у наш час в нашій країні.

Варто зазначити, що середні значення отриманих показників за усіма факторами відповідають середнім значенням цих показників виходячи з інтерпретації шкал Керол Ріфф (C. Ryff).

Аналізуючи узагальнені показники за шкалами, можемо помітити певні тенденції відмінностей результатів за параметрами (табл. 1).

Таблиця 1
Середні значення результатів дослідження психологічного благополуччя за «Шкалою психологічного благополуччя Керол Ріфф (C. Ryff)»

Назва шкали	Середній показник по вибірці
Позитивні відносини з оточуючими	71,2
Автономія	67,2
Управління навколишнім середовищем	61,5
Особистісне зростання	59,1
Цілі в житті	54,8
Самоприйняття	54,3
Психологічне благополуччя	351,6

Як видно з таблиці 1, найвищі показники досліджуваних студентів виявляють за шкалою «Позитивні стосунки з іншими», що свідчить про сприятливі стосунки з оточенням, прагнення до встановлення контактів, довірливі стосунки з оточуючими, здатність до компромісних вирішень проблемних ситуацій та налаштованість на взаємодію. Цей фактор є найрозвиненішим фактором психологічного благополуччя досліджуваних студентів. Це можна пояснити особливістю юнацького віку, адже, окрім професійного навчання, для юнаків велике значення мають «дружба», «стосунки», «сім'я» та «колектив». Розвиток особистості на даному віковому періоді неможливий без якісно побудованої системи стосунків.

Друге місце за розвинутістю компонентів психологічного благополуччя посідає компо-

нент «Автономність», що передбачає розвинуте почуття самостійності молоді, прагнення до незалежності, існування особистої думки та можливості протистояти груповій думці, а можливо, і думці суспільства. Знову ж таки, спираючись на реалії військового стану, все суспільство, а зокрема молоде покоління мало змогу розвинути критичне мислення, адже величезна кількість новин, які можуть бути і провокаціями, і фейками, навчило сучасне суспільство мислити, пропускати та фільтрувати інформацію, прислухатися до свого «Я» та не піддаватися впливу маси.

Як видно із таблиці 1, найменш розвиненим компонентом психологічного благополуччя у досліджуваній вибірці студентів є «Самоприйняття», адже юнацький вік передбачає пошук свого «Я», тому серед студентів панує невизначеність свого життєвого шляху, пошук нових моментів, які стануть важливими, пошук сенсу та прийняття себе. Безперечно, ці результати можуть бути пов'язані і з військовими діями, адже наразі усі громадяни країни перебувають у тривожних думках, можливі почуття невизначеності та пошук себе, відчуття цілісності, яке ускладнюється складними соціальними умовами. Почуття тривожності та стресу неабияк пригнічують самосприйняття та сприяють розвитку невпевненості у завтрашньому дні, а тому і не розумінні власної цілісності, неперевершеності.

Порівнюючи показник психологічного благополуччя, виявили відмінності у розподілі між курсами навчання. Зокрема, студенти першого курсу проявляють нижчий показник психологічного благополуччя, на відміну від студентів старших курсів, що можна пов'язати з адаптацією до навчання в університеті. Так, 16% студентів 1 курсу проявляють високий рівень психологічного благополуччя, 67% – середній рівень і 17% – низький рівень. Серед студентів 2 курсу 16% мають високий рівень психологічного благополуччя, 69% мають середній

рівень і 15% мають низький. Серед студентів 3 курсу маємо такі показники: 18% студентів мають високий рівень, 68% студентів – середній, і 14% – низький. Порівнюючи особливості розподілу вираженості компонентів психологічного благополуччя відповідно до курсів (табл. 2), на яких навчаються студенти, також маємо незначні відмінності.

Як видно з таблиці 2, статистичних відхилень не виявлено, проте можна помітити деякі відмінності. Так, студенти 3 курсу проявляють вищий рівень автономності, що полягає у самостійності, незалежності, здатності протистояти впливу та можливості регулювати власну поведінку, проте студенти 1 курсу є більш конформними, частково можуть залежати від оточуючих, прислухаються до думки авторитетних осіб та відчують тривожність при вирішенні нестандартних завдань. Це можна пояснити з віковими особливостями, а також з моментами адаптаційними, адже на початку навчання вони соціалізуються у новій, якісно новій ролі – студента, що має низку особливостей.

Отже, провівши теоретичний аналіз феномену психологічного благополуччя студентської молоді у військовий час, а також проаналізувавши результати дослідження психологічного благополуччя серед студентів університету, ми отримали такі висновки. Студентський вік передбачає оптимальне особистісне і професійне самовизначення, саме в цей час відбувається відкриття власного «Я», усвідомлення свого внутрішнього світу, своїх психологічних якостей і можливостей, що пов'язано безпосередньо з формування ціннісних утворень. Психологічне благополуччя студентства передбачає оптимальний розвиток юнаків цього віку, адже лише завдяки комфортним умовам існування можливий особистісний ріст та розвиток новоутворення. Дослідивши феномен психологічного благополуччя серед студентів Полтавської політехніки,

Таблиця 2

Середні значення результатів дослідження психологічного благополуччя за «Шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф) у студентів 1-х, 2-х, 3-х курсів

Назва компоненту	Вибірка студентів 1 курсу	Вибірка студентів 2 курсу	Вибірка студентів 3 курсу
Позитивні відносини з оточуючими	61,2	61,4	61,8
Автономія	66,5	67	68
Управління навколишнім середовищем	69,9	71,1	72,2
Особистісне зростання	58,8	59,5	59
Цілі в житті	53,3	55,1	55,4
Самоприйняття	53,9	54,2	54,6
Психологічне благополуччя	348	350	358

отримали гарні результати. Адже переважна більшість студентів проявляє середній та високий рівень. Це пов'язано з оптимальними соціально-психологічними та безпековими умовами сьогодення. Проте виявлено, що у студентів більш старших курсів більше розвинений компонент автономії, водночас студенти-першокурсники більше схильні проявляти тривожність та бути залежними від соціальної думки. Подальшими перспективами нашого дослідження вступають визначення факторів, які впливають на психологічне благополуччя, а також створення розвивальної програми для студентів, які демонструють низький рівень психологічного благополуччя, зокрема тренінгові заняття з розвитку впевненості, розуміння власної цілісності, неперевершеності, що сприятимуть розвитку компоненту психологічного благополуччя «самоприйняття».

ЛІТЕРАТУРА:

1. Коваленко А.Б. Психологічне благополуччя особистості: сутність, чинники та структура : Гуманітарний корпус, 2018. С. 80–83.
2. Меднікова Г.І. Концептуальні основи системної детермінації становлення особистісної зрілості в студентському віці. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. «Психологія»*. 2018. №. 55. С. 143–152.
3. Сердюк Л.З. Фактори психологічного благополуччя студентів. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2018. Т. 6. С. 51–59.
4. Тимків Л. Психологічна підтримка студентів в освітньому процесі під час війни : Міжнародний про-
- ект як одна з активних форм підготовки майбутніх соціальних працівників до професійної діяльності. 2022. Т. 9. С. 222–226.
5. Харченко А. Особливості психологічного благополуччя студентів різних профілів підготовки. *Молодий вчений*. 2021. № 4(92). С. 175–178.
6. Alexander, D. E. Resilience and disaster risk reduction: An etymological journey. *Natural Hazards and Earth System Sciences*. 2013. Vol. 13(11). P. 2707–2716.
7. Deci E.L. The 'What' and 'Why' of Goal Pursuits : Human Needs and the Self-Determination of Behavior personality / E. Deci & R. Ryan : *Psychological Inquiry*, 2000. Vol. 11. N. 4. P. 227–268.
8. Khomenko Y. The research of student's psychology climate at secondary school : Science and Education a New Dimension. *Pedagogy and Psychology*, 2019. Vol. 7(85). P. 57–62.
9. Masten, A.S. Resilience in developing systems: The promise of integrated approaches. *European Journal of Developmental Psychology*. 2016. Vol 13(3). P. 297–312.
10. Ryff C., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719–727.
11. Rolland, J.S.; Walsh, F. Systemic Training for Healthcare Professionals: The Chicago Center for Family Health Approach. *Fam. Process*, 2005. Vol. 44. P. 283–301.
12. Werner, E.E. Resilience in development : Current Directions in Psychological Science, 1995. Vol 4(3). P. 81–84.
13. Windle, M. Critical conceptual and measurement issues in the study of resilience : Resilience and development - positive life adaptations : Kluwer Academic/ Plenum Publishers: New York, 1999. P. 161–178.