

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУПАХ

А.В. Пухальська, О.М. Самкова

Херсонський державний університет, alla1998puhalska@gmail.com

Вивчення особливостей позитивного функціонування людини є досить характерною рисою сучасної психологічної науки. Найбільш властивий конструкт, що описує позитивне функціонування, виступає психологічне благополуччя особистості. Тому проблема психологічного благополуччя все частіше стає предметом дослідження.

Психологічне благополуччя виступає таким психологічним феноменом, що забезпечує прагнення людини до внутрішньої рівноваги, прагнення до комфорту, відчуття щастя та збереження психологічного здоров'я. Темп життя сучасної людини, висока емоційна напруженість сприяє виникненню значної кількості факторів стресу, що постійно, в таких умовах, оточують людину. Все це негативно впливає на психологічне благополуччя, психологічне та фізичне здоров'я, ефективність діяльності особистості.

Проблема як вберегти себе та власне здоров'я від негативних факторів впливу є завжди важливим та актуальним. Кожна вікова група має власні виражені конструкти, що відповідають за психологічне благополуччя. Саме з огляду на це дана тема потребує додаткового вивчення та аналізу.

Багато авторів зробили значній внесок у дослідження цієї проблем. Вивчення психологічного благополуччя та його чинників пов'язане з іменами Н. Бахаревої, О. Бочарової, І. Габа, Н. Гончарової, М. Григор'євої, Е. Дінера, Ю. Кашлюк, Л. Куликова, М. Павлюк, О. Паніної, Г. Пучкової, М. Соколової, Т. Ткачук, П. Фесенко, А. Харченко та інших.

З метою вивчення особливостей психологічного благополуччя на різних вікових етапах було розглянуто на основі сучасних літературних джерел поняття «психологічне благополуччя» особистості, розглянуто психологічні особливості юнацького, ранньої та середньої дорослості віку.

З'ясовано, що психологічне благополуччя виступає ключовим аспектом психічного та психологічного здоров'я особистості. Воно виступає інтегральним показником міри спрямованості особистості на позитивне функціонування, відображає власне ставлення до себе, до життя.

Виокремлюють два підходи до трактування психологічного благополуччя особистості: гедоністичний та евдемоністичний. Гедоністичний підхід пов'язаний із досягненням щастя, психологічне благополуччя розглядається з позиції отримання задоволення особистістю та намагання уникнути негативних емоцій. На основі евдемоністичного підходу психологічне благополуччя розглядається з позиції повноцінно функціонуючого індивіда, що має сенс життя, самореалізується [2].

Слід зазначити, що психологічне благополуччя залежить від багатьох факторів. Основні фактори, що впливають на рівень та структуру психологічного благополуччя, можна розділити на чотири групи: соціально-економічні, соціокультурні, біологічні, психологічні. Соціально-економічні фактори – взаємозв'язок між рівнем психологічного благополуччя та соціально-економічними показниками рівня життя, враховуючи рівень матеріального забезпечення. Соціокультурні фактори впливають не на загальне психологічне благополуччя, а на окремі його складові. Якщо людина сприймає власну соціокультурну модель існування, тоді відчуває психологічне благополуччя. Біологічні фактори мають значний вплив на відчуття психологічного благополуччя. Хвороби та погане самопочуття викликають страх, тривогу, функціональні обмеження, тим самим зменшують можливості задоволеності життям. Також психологічне благополуччя безпосередньо пов'язане з задоволенням базових психологічних потреб [3].

Для кожного вікового періоду властиво ті чи інші особливості, які значно впливають на рівень психологічного благополуччя особистості. Виявлено, що юнацький вік характеризується становленням сталої самосвідомості, розвитком зрілої самооцінки, виробленням світогляду, формується ідентичність, розвивається особистісний потенціал людини, її прагнення до самоактуалізації.

Даний період є сенситивним для формування життєвих цінностей особистості, зростає рівень свідомого самоконтролю та саморегуляції поведінки. У період ранньої дорослості основною задачею є досягнення ідентичності та близькості, підвищується здатність брати відповідальність на себе, ефективно пристосовуватися до нових умов, виникають нові емоції, що пов'язані з виникнення емоцій батьківських відносин, розширюються можливості особистості як суб'єкта професійної діяльності, пізнання, спілкування. У період середньої дорослості підвищується цінність сімейного життя, кар'єри чи творчих здібностей особистості, проте може проявлятися самотність, переоцінка свого життя, незадоволеність власною професійною діяльністю. Особистості в цьому віковому періоді все частіше починають замислюватися про своє життя, про плин часу, можуть шкодувати за втраченим часом. Особи, що відчувають прихильність до когось-небудь відчувають себе щасливішими [1].

Відповідно до мети дослідження, нами було вивчено особливості психологічного благополуччя у різних вікових групах. Для дослідження цього феномену були використано наступні психодіагностичні методики: Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, в адаптації І. Лепешинського [5], з метою вивчити рівень вираженості основних складових психологічного благополуччя, та Шкала задоволеністю життям Е. Дінера, в адаптації Є. Осіна, Д. Леонтьєва [4], що дозволяє дослідити ступінь задоволеністю життям, а також методи математико-статистичної обробки даних (t-критерій Стьюдента, кореляційний аналіз за Спірменом).

Дослідження проводилося в м. Херсон. Емпіричну вибірку склали студенти першого курсу та студенти рівня вищої освіти «магістр» Херсонського державного університету, соціально-психологічного факультету. Перший курс – віком 17-18 років, магістри – віком 21-23 роки. Також до складу нашої вибірки ввійшли досліджувані віком 30-35 років. Загальна кількість досліджуваних склала 45 осіб, з яких 15 першокурсників, 15 студентів магістрантів та 15 осіб віком від 30 до 35 років.

У ході емпіричного дослідження виявлено, що для більшості досліджуваних, не залежно від віку, характерний ситуаційний прояв психологічного благополуччя. Проте слід зазначити, що все ж вищий рівень психологічного благополуччя більш властивий в віці ранньої дорослості, а в юнацькому віці меншою мірою. Встановлено, що за показником «позитивні відносини» більшість досліджуваних мають потребу в наявності позитивних відносин з оточуючими, схильні проявляти турботу, піклування про інших, будувати довірливі стосунки. З'ясовано, що наявність цілей, спрямованості, намірів на майбутнє більш властиво для особистості в віці ранньої та середньої дорослості, в юнацькому віці – більш властивий ситуаційний прояв. За показником психологічного благополуччя «автономія» встановлено, що для більшості досліджуваних незалежно від віку властивий ситуаційний прояв автономії. Проте, з віком рівень автономії збільшується, особистість стає більш самостійною, частіше схильна проявляти незалежність. За показником «особистісне зростання», «самоприйняття» та «керування оточенням» виявлено, що для більшості досліджуваних, незалежно від віку, характерний ситуаційний прояв (діагностовано середній рівень). Проте слід зазначити, що прагнення до особистісного зростання, відчуття самореалізації більш властиво в віці ранньої дорослості, ніж в юнацькому віці, чи в віці середньої дорослості. А в юнацькому віці більш властива відсутність інтересу до навчання, власного розвитку та самореалізації. З'ясовано, що з віком рівень самоприйняття та вміння керувати оточенням збільшується.

При підрахунку t-критерію Ст'юдента встановлено, що особам у віці ранньої дорослості більш властиво мати цілі в житті та мати певні переконання, що забезпечують спрямованість їх життя, ніж в осіб у юнацькому віці та середньої дорослості. А у віці середньої дорослості більш виражено наявність цілей, ніж у юнацькому віці. Особи у віці середньої дорослості краще вміють організувати власний простір, більш ефективно планувати та керувати повсякденними справами, ніж у юнацькому віці та ранньої дорослості. Також для людей в віці середньої дорослості більш властиво проявляти автономію,

ніж для молоді в юнацькому віці. А у віці ранньої та середньої дорослості молодь більш схильна до підтримки позитивних відносин з оточуючими, ніж молодь в юнацькому віці.

Досліджуючи рівень задоволеності від життя, нами було встановлено, що у віці середньої дорослості молодь більш схильна до відчуття задоволеності життям, ніж молодь в юнацькому віці та ранньої дорослості, а в період ранньої дорослості – більше, ніж в юнацькому віці. Тобто, з віком рівень задоволеності від життя збільшується.

Також проведено кореляційний аналіз отриманих даних за Спірменом, з метою простежити зв'язок психологічного благополуччя та рівня задоволеності життям у різних вікових групах. Встановлено, що у віці ранньої дорослості рівень задоволеності від життя залежить від наявності позитивних зв'язків з оточуючими та від цілей у житті, певної спрямованості. У віці середньої дорослості рівень задоволеності життям залежить від наявності позитивних зв'язків з оточуючими та рівнем самоприйняття. У юнацькому віці нами не встановлено достовірних кореляційних зв'язків між рівнем задоволеності життям та показниками психологічного благополуччя.

Таким чином, на основі результатів проведеного дослідження нами було виявлено розбіжності в особливостях психологічного благополуччя у осіб юнацького, раннього та середнього дорослого віку. Отримані результати сприятимуть створенню корекційної програми щодо покращення психологічного благополуччя та психологічного здоров'я для різних вікових категорій, враховуючи встановлені особливості.

Література:

1. Аверин В.А., Дандарова Ж. К. Психология человека от рождения до смерти. Младенчество. Детство. Юность. Взрослость. Старость. СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. 411 с.
2. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 48-55.

3. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 34. С. 170-186.

4. Осин Е. Н., Леонтьев Д. А. Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия. *Материалы III Всероссийского социологического конгресса*. М.: Институт социологии РАН, 2008. Режим доступа: http://www.isras.ru/abstract_bank/1210190841.pdf

5. Пергаменщик Л. А., Лепешинский Н. Н. Опросник «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф: процесс и результаты адаптации. *Психологическая диагностика*, 2007. № 3. С. 73-96.