

Н.Ф. Портницька, А.А. Портницька, О.М. Савиченко

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДІВЧАТ: ФАКТОРИ ВІКУ ТА СОЦІАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ

Портницька Н.Ф., Портницька А.А., Савиченко О.М. Психологічне благополуччя дівчат: фактори віку та соціальної активності. У статті представлено результати дослідження психологічного благополуччя дівчат у залежності від виду їх соціальної активності. Здійснено опис вікових особливостей психологічного благополуччя юнок та його змістового наповнення залежно від досвіду навчальної та позанавчальної діяльності. Виявлено, що оцінка якості життя в студентському віці є дещо вищою за оцінку якості життя старшокласниць. Була виявлена загальна відносно низька задоволеність фізичним здоров'ям. Водночас включеність юнок до позанавчальної діяльності сприяє підвищенню рефлексії відповідальності за власну активність та суб'єктивного відчуття психологічного благополуччя.

Ключові слова Аналіз останніх публікацій психологічне благополуччя, якість життя, юнацький вік, позанавчальна діяльність, навчання.

Портницкая Н.Ф., Портницкая А.А., Савиченко О.М. Психологическое благополучие девушек: факторы возраста и социальной активности. В статье представлены результаты исследования психологического благополучие девушек в зависимости от вида социальной активности. Описаны возрастные особенности психологического благополучия девушек в юношеском возрасте и его содержательные составляющие в зависимости от опыта учебной и внеучебной деятельности. Обнаружено, что оценка качества жизни в студенческом возрасте немного выше, чем у девочек в старшем школьном возрасте. Также была определена общая относительно низкая удовлетворенность физическим здоровьем. А включенность девушек в юношеском возрасте во внеучебную деятельность способствует повышению рефлексии ответственности за собственное поведения и субъективное ощущение психологического благополучия.

Ключевые слова: психологическое благополучие, качество жизни, юношеский возраст, внеучебная деятельность, учебная деятельность.

Постановка проблеми. Підвищення темпів суспільного життя, збільшення потоку інформації та видів активностей, у які включається людина, та, як наслідок, підвищення тривожності та зниження кількості позитивних емоцій, все більше підштовхують дослідників до необхідності аналізу чинників психічного здоров'я. Постійне емоційне напруження у навчальній, професійній діяльності спричинює зниження ефективності адаптаційних механізмів, виснаження внутрішніх ресурсів. Виникає проблема пошуку механізмів та способів протистояння стресовим ситуаціям та збереженню психічного здоров'я та зокрема, відчуття психологічного благополуччя.

Аналіз останніх публікацій. Аналіз структури психологічного благополуччя, описаної К. Ріфф, дозволяє умовно розподілити її компоненти на дві групи: ті, які в більшій мірі залежать від внутрішніх умов розвитку особистості (компоненти «самосприйняття» та «особистісного зростання»), та ті, функціонування яких принаймні частково залежать від факторів зовнішнього середовища (компоненти «компетентність»,

«життєві цілі», «позитивні стосунки з оточенням», «автономія»).

Співвідношення компонентів психологічного благополуччя, сфер життєвої активності та компонентів самосприйняття дозволяють описати компоненти спрямованості життєвих зусиль. На основі аналізу робіт про складові та фактори психологічного благополуччя жінок [5], з одного боку, та положення про основні складові Я-концепції особистості (за Р. Бернсом), можна описати такі компоненти спрямованості активності жінок:

- особистісно-ціннісний, що описує складові активності, спрямовані на підтримку фізичного, соматичного благополуччя, цінностей особистості;
- результативний – описує складові психологічного благополуччя, пов'язані із виконанням діяльності, тенденціями постановки та досягнення цілей діяльності;
- соціальний – благополуччя у побудові та підтримці соціальних контактів із різними групами людей, рівень задоволеності соціально-психологічних потреб особистості.

У науковій літературі здійснено детальний опис основних видів факторів психологічного благополуччя особистості:

- фізичне благополуччя як фактор самопочуття та соматичного здоров'я (Раян, Г. Фейст); способу життя; ступінь задоволення базових потреб особистості – фізіологічних, психологічних, соціальних (А. Маслоу, К. Роджерс) [6].

- Особистісно-ціннісне ставлення до власного життя: потреба у цінностях та переконаннях [1; 2], здатність до рефлексії [4]. Центральним фактором цієї групи є життєстійкість особистості, яка на думку О.М. Леонтьєва, Д.О. Леонтьєва визначає впевненість особистості у власній здатності долати труднощі, позитивне самосприйняття, формує загальний фон психологічного благополуччя особистості.

- Фактори результативності активностей: усвідомлення цілей сформованість стратегій їх досягнення, матеріальний стан (Н. Бредберн) [10]; когнітивні потреби, потреба у створенні нового, бути продуктивним, досягати успіху у різних видах діяльності (А. Маслоу, В.А. Петровський) [6; 8]; емоційна та інформаційна напруженість життя, рівень життєвого навантаження, інтенсивності життя (Г.О. Ревенко) [9].

- Соціальні фактори включають задоволення соціально-психологічних потреб через сімейні стосунки особистості та комунікативний досвід; сформованість сітки позитивних контактів, відчуття позитивної прив'язаності, довіри [3].

- Окрему групу утворюють потреби самовизначення та самореалізації: задоволення потреби у самореалізації, наявність внутрішньо детермінованої, позаситуативної діяльності В.А. Петровський) [8], комунікативна спрямованість особистості на рольову різноманітність (А.В. Курова) [3]; 3) домінування позитивних емоцій над негативними (Ріфф) [11].

Поєднання цих факторів впливає на формування профілю якості життя, яка особистістю суб'єктивно переживається як психологічне благополуччя.

Практичне значення наукового дослідження психологічного благополуччя різних груп клієнтів полягає у пошуці підходів а прийомів надання психологічної допомоги особистості із розладами, викликаними різними видами викривлень профілю психологічного благополуччя.

Результати теоретичного аналіз підходів до структури психологічного благополуччя дозволив В.М. Майструк виділити окремі його компоненти, співвідносні з такими типами самосприйняття жінки: тілесні, духовні, когнітивні та емоційно-мотиваційні [5]. У контексті

психологічного консультування та психотерапії ці компоненти можуть бути співвіднесені із основними сферами життєвої активності («кристалу життя»), описаного Н. Пезешкіаном в рамках концепції Позитивної психотерапії [7]. У ситуації викривлення профілю психологічного благополуччя за одним із компонентів, психологічна допомога може бути спрямована на підтримку відповідної сфери життя.

Водночас, мало дослідженими залишаються проблеми впливу факторів насиченості життя на психологічне благополуччя дівчат. Зокрема відсутні дослідження впливу позанавчальної діяльності на якість життя дівчат в умовах шкільного та університетського навчання. Можливість включення до значної кількості видів позанавчальної діяльності зумовлює можливість дослідження їх як психологічних ресурсів підтримання психічного здоров'я, зокрема у частині психологічного благополуччя.

Формулювання мети і завдань статті. *Метою* нашого дослідження є опис вікових особливостей відчуття психологічного благополуччя дівчат та його ресурсності в залежності від змісту навчальної та позанавчальної активності

Виклад методики і результатів дослідження. Загальну вибірку склали 83 досліджувані (в т.ч. 51 студентка та 32 старшокласниці), які умовно були нами поділені на групи в залежності від наявності та змісту позанавчальної діяльності. За змістом у соціальній активності виділено окремі поєднання для старшокласниць (1) поєднання шкільного навчання та спортивно-творчої діяльності; 2) поєднання шкільного навчання із поглибленим вивченням предметів; 3) тільки шкільне навчання) та для студенток (1) поєднання навчання із трудовою діяльністю; 2) поєднання навчання із нетрудовою соціально значимою діяльністю (виховання дітей, творчість «для інших», волонтерство); 3) навчання; 4) поєднання навчання із хобі). Порівняльний аналіз отриманих результатів дозволив описати вікові особливості відчуття психологічного благополуччя дівчат із різним досвідом позанавчальної діяльності.

Для дослідження використано адаптований варіант «Опитувальника якості життя» Всесвітньої організації охорони здоров'я та відкрите опитування для вивчення структури потреб дівчат та їх очікувань відносно найближчого соціального оточення.

Опис структури оцінки якості життя здійснювався як окремо у кожній віковій групі, так і у міжвікових групах з однаковим типом поєднання активностей.

Загальною тенденцією в оцінці якості життя групі старшокласниць є відсутність високих показників за жодною із сфер та приблизно однаковий рівень задоволення психологічною складовою, яка описує співвідношення позитивних та негативних емоцій, пізнавальною активністю, позитивний образ власного Я (рис. 1). Найнижчі показники за сферою «фізичне здоров'я» можуть бути пояснені ознаками втоми, порушень сну (оскільки найнижчими ці показники є у групі дівчат, що мають додаткові навчальні заняття).

Характерним для дівчат, що поєднують навчання та спортивно-творчу діяльність є опора на психологічну складову та соціальні стосунки. Очевидно, позанавчальна діяльність є ресурсом для підтримання психологічного благополуччя, оскільки забезпечує можливість побудови достатньо стабільної позитивної самооцінки, образу Я у процесі взаємодії зі значимими дорослими та ровесниками.

Наслідком впливу значних часових затрат на індивідуальні заняття із репетитором є зниження задоволення у дівчат другої групи соціальною складовою, відчуття дефіциту

особистого спілкування, інтимно-особистісних стосунків, отриманої підтримки. Цей дефіцит, ймовірно компенсується задоволеністю у сферах «психологічне благополуччя» та «оточуюче середовище» (як можливість достатньо повно задовольняти когнітивні потреби, наявність стабільного образу Я, фізична безпека та можливість отримання нових навичок).

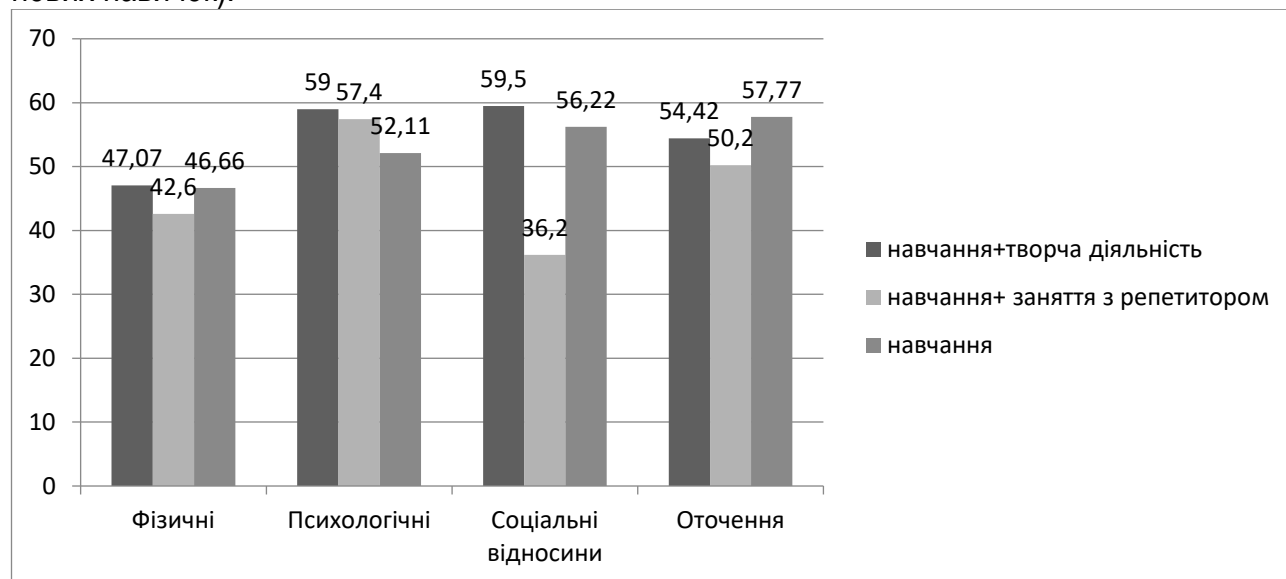


Рис.1. Структура задоволеності якістю життя старшокласницями з різним досвідом позанавчальної діяльності.

У структурі психологічного благополуччя студенток характерним є домінування соціальної складової (Рис.2). Очевидно, студентське життя розширює коло спілкування, можливості обміну соціальною підтримкою.

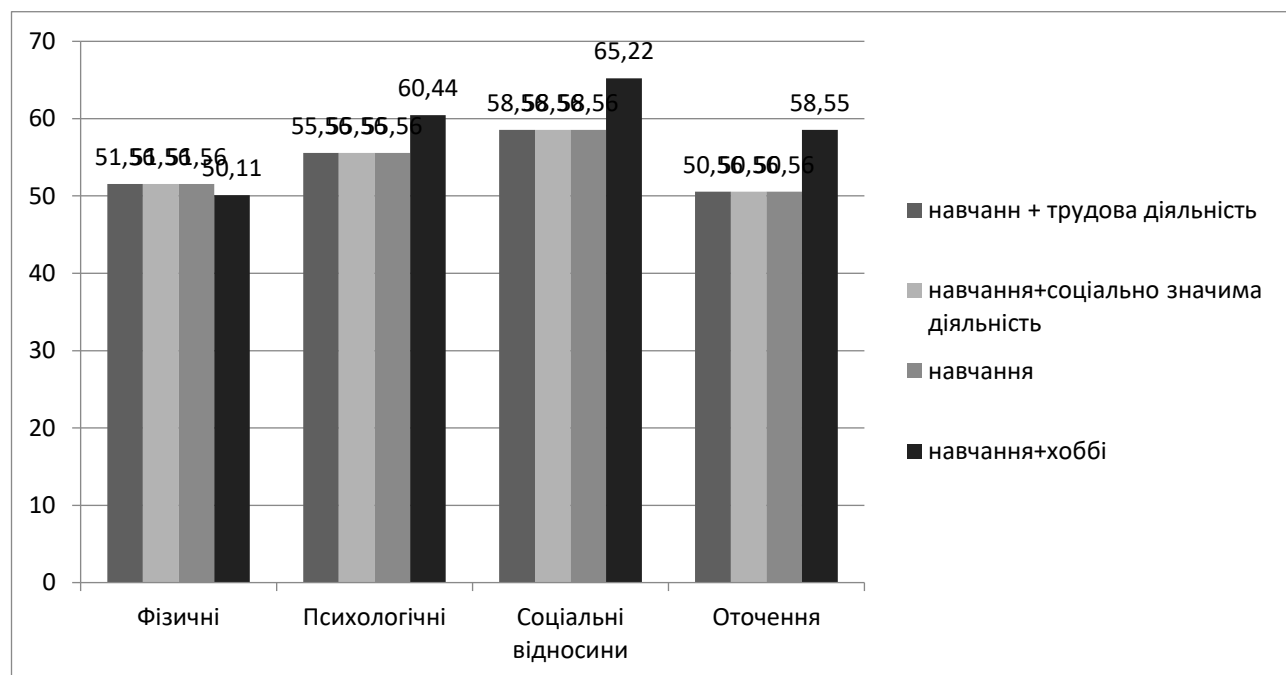


Рис.2. Структура психологічного благополуччя студенток

Психологічне благополуччя студенток, що поєднують навчання із трудовою діяльністю забезпечується поєднанням психологічної та соціальної складових. Очевидно, включення до трудової діяльності є чинником впевненості юнок, рефлексії

своїх сильних сторін, прийняття власного Я, а отже і збереження психічного здоров'я. Дещо нижчий рівень благополуччя у сферах «фізичне здоров'я» та «оточення» можуть бути пов'язані із факторами втоми, яка виникає як наслідок часових затрат та більшої насиченості життя рутинними діяльностями.

Студентки, що поєднують навчання із соціально значимим діяльностями, мають найнижчі у цій віковій групі показники оцінки якості життя у всіх сферах, крім «соціальних відносин». Ймовірно, включення у діяльності «для інших» (наприклад, волонтерство), вимагаючи додаткових часових та енергетичних витрат і часто не приносячи відчутної користі «для себе», є фізично та емоційно напруженим. Соціальні стосунки як домінанта психологічного благополуччя, у цьому випадку, виконують компенсаторну функцію.

Для студенток, які обрали навчання основною та єдиною значимою діяльністю, характерним є відчуття зниження якості життя у сфері фізичного здоров'я при відносно високій оцінці інших сфер. Цей факт потребує більш детального вивчення, оскільки жодна із досліджуваних не вказувала серед власних потреб на потреби у відпочинку, відновленні здоров'я. Проблеми фізичного здоров'я не звучали також і у категорії очікувань від найближчого соціального оточення. В більшій мірі досліджувані цієї групи відмічають брак саморегуляції у навчальній діяльності, який проте не позначився на оцінці психологічної складової якості життя.

Найвищим відчуття психологічного благополуччя спостерігається у студенток, що мають хобі і включені в позитивно емоційно забарвлену спортивно-творчу діяльність. Ймовірно, поєднання рефлексії власних здібностей, сформованість стратегій досягнення успіху у позанавчальній діяльності та можливість у достатній мірі задовольняти потребу у контактах спричинює такі життєві умови, за яких досліджувані цієї групи можуть переживати достатню кількість позитивних емоцій та будувати позитивний образ Я.

Порівняльний аналіз психологічного благополуччя дівчат в залежності від змісту позанавчальної діяльності свідчить, що найбільш виражене відчуття якісного життя демонструють дівчата обох вікових груп, що поєднують навчання із хобі (переважно, спортивно-творчою діяльністю). Коло їх соціально-психологічних потреб базується на очікуванні емоційної, «мотиваційної» та інформаційної підтримки у навчальній діяльності (при чіткій рефлексії власної відповідальності на навчальну успішність «очікую від себе більшої наполегливості та старанності»). Ресурсом психологічного благополуччя для них є рефлексія власних близьких та віддалених цілей як однієї із передумов щастя («знати, чого ти хочеш») та опора на емоційну та соціальну складові якості життя. Дівчата цієї групи, незалежно від віку, демонструють значимо вище суб'єктивне відчуття психологічного благополуччя, порівняно із результатами опитування. Їх уявлення про щастя та психологічне благополуччя базуються на задоволенні соціально-психологічних потреб у близьких емоційний стосунках, прийнятті з боку членів родини, а також на уявленнях про можливості професійного зростання («улюблена професія і кар'єра»).

Дівчата, для яких домінуючою є навчальна діяльність, в більшій мірі орієнтовані на отримання зовнішньої допомоги як мотиваційного характеру, так і конкретної допомоги у навчанні. Їх уявлення про щастя полярні: від узагальнених, знеособлених («щасливе сімейне життя») до ситуативних («здати сесію, виспатись»). Ресурсом психологічного благополуччя для них є спілкування з друзями (соціальні контакти), що дозволяє припустити залежність рівня та змісту активності дівчат цієї групи від змістового наповнення контактів із соціальним оточенням. У ситуації акцентування уваги на навчальних досягненнях (наявність додаткових занять) зниження відчуття психологічного благополуччя викликаний не лише орієнтацією здебільшого на когнітивну

сферу, але й вираженим відчуттям несаможиттєвості і потреби у постійній допомозі, стимулюванні та спрямуванні з боку дорослих («додаткові пояснення», «ставити рамки»). Йдеться про ознаки невпевненості у собі, недостатньої автономії.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Оцінка якості життя у студентському віці є незначно вищою, порівняно зі шкільним. Ми припускаємо, що це зумовлено розширенням сфер позанавчальної діяльності. Спільною для обох вікових груп є відносно низька оцінка задоволеності власним фізичним здоров'ям. Водночас попри більшу фізичну завантаженість (через трудову, суспільно значиму творчу діяльність) дівчата-студентки відмічають вищий рівень задоволеності своїм фізичним здоров'ям.

Одним із значимих чинників психологічного благополуччя дівчат є не стільки інтенсивність, скільки різноманітність та різноплановість активностей особистості, які забезпечують не лише досягнення результату, а й можливість задоволення потреб у фізичній активності, соціальних контактах. Включення до однієї, навіть успішної діяльності (навчання), зумовлює дефіцит соціальних контактів та адаптованості у зовнішньому середовищі. Результати дослідження дозволяють припустити, що при подальшому розширенні сфер активностей, спостерігатиметься «вирівнювання» профілю якості життя.

Включення до різних видів діяльності для дівчат супроводжується зменшенням очікувань щодо зовнішньої допомоги та стимулювання з боку дорослих (як передумови формування інтернального локусу контролю), підвищенням рефлексії власної відповідальності, і як наслідок відчутно вищий рівень суб'єктивного відчуття психологічного благополуччя.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у детальному дослідженні механізмів переживання психологічного благополуччя у юнацькому віці та розробці програм психологічної підтримки та підвищення відчуття психологічного благополуччя дівчат, для яких ситуативно основною і єдиною є навчальна діяльність.

Список використаних джерел

1. Аршава І.Ф., Носенко Д.В. Суб'єктивне благополуччя і його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти. URL: file:///C:/Users/Professional/Downloads/program_56b85b1072210299486910.pdf
2. Галян І.М. Психологічне благополуччя як виразник екзистенційної сповненості майбутніх педагогів. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v9/i9/19.pdf>
3. Курова А.В. Гендерні аспекти суб'єктивного благополуччя особистості. URL: file:///C:/Users/Professional/Downloads/kurova_a._v._gender_aspects_of_the_subjective_well-being_of_a_personality1785739000.pdf
4. Леонтьев Д.А. Личностный потенциал как потенциал саморегуляции. *Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М. В. Ломоносова* / под ред. Б.С. Братуся, Е.Е. Соколовой. Москва: Смысл, 2006. Вып. 2 С. 85–105.
5. Майструк В.М. Теоретична модель самоприйняття як чинника психологічного благополуччя сучасної жінки. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія». Вип.3. С. 94-103. URL: <https://eprints.oa.edu.ua/7532/> (дата звернення 21.11.2019)
6. Маслоу А. Г. Мотивация и личность. Санкт-Петербург: Евразия, 1999. 478 с.
7. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия. Москва: Медицина, 1996. 464 с.
8. Петровский В.А. Личность в психологии: парадигма субъектности. Ростов-на-Дону: Феникс, 1996. 512 с.
9. Ревенко Г.О. Особливості професійного самовизначення старшокласників на сучасному

етані. 2015 .С. 139-143.

10. Bradburn N. The Structure of Psychological Well-Being. Chicago, 1969. 318 p
11. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57. P. 1069 -1081.

References transliterated

1. Arshava I. F., Nosenko D. V. Subiektyvne blahopoluchchia i yoho individualno-psykholohichni ta osobystisni koreliaty. URL: file:///C:/Users/Professional/Downloads/program_56b85b1072210299486910.pdf
2. Halian I.M. Psykholohichne blahopoluchchia yak vyraznyk ekzystentsiieoi spovnenosti maibutnikh pedahohiv. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v9/i9/19.pdf>
3. Kurova A.V. Henderni aspekty subiektyvnogo blahopoluchchia osobystosti. URL: file:///C:/Users/Professional/Downloads/kurova_a._v._gender_aspects_of_the_subjective_well-being_of_a_personality1785739000.pdf
4. Leontev D. A Lychnostnyi potentsyal kak potentsyal samorehuliaty // uchenye zapysky kafedry obshchei psykholohyy MHU ym. M. V. Lomonosova, vyp. 2 / pod red. B. S. Bratusia, E. E. Sokolovoi. M.: Smysl. 2006. S. 85–105.
5. Mastruk V.M. Teoretychna model samopryiniattia yak chynnyka psykholohichnoho blahopoluchchia suchasnoi zhinky. Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia». Seriya «Psykholohiia». Vyp.3. pp. 94-103. URL: <https://eprints.oa.edu.ua/7532/> (data zvernennia 21.11.2019)
6. Maslou A. H. Motyvatsiia y lychnost. SPb.: Evraziia, 1999. 478 s.
7. Pezeshkian N. Psykhosomatyka y pozytyvnaia psykhoterapiia: Per. s nem. M.: Medytyna, 1996. 464 s.
8. Petrovskiy V. A. Lychnost v psykholohyy: paradyhma sub'ektnosti. Rostov-na-Donu: Fenyks, 1996. 512 s.
9. Revenko H. O. Osoblyvosti profesiinoho samovyznachennia starshoklasnykiv na suchasnomu etapi 2015.S. 139-143.
10. Bradburn N. The Structure of Psychological Well-Being. Chicago, 1969. 318 p
11. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57. P. 1069 -1081.

Portnytska A., Portnytska N., Savichenko O. Psychological well-being of girls: age and social activity factors. Fast and eventful pace of modern life makes life stressful and negative emotions causes more detailed investigation of psychological well-being. Studying and professional activity can cause decreasing of adaptation and depletion of internal resources, which in turn leads to a decrease in the psychological well-being of the individual.

Description of psychological well-being factors is described in the article. It is concentrated on female youth who are included into studying activity at school/university. During the research was used "Scale of psychological well-being 26" (developed by WOOHC) and opened questionnaire about girls` needs.

The study found that the psychological well-being of adolescents attending university is slightly higher than that of girls attending school. This may be associated with greater autonomy and a range of choices.

It was found out, that the lowest factor for all girls is physical health factor. Girls, who has work or social activity has lower level of satisfaction with theirs own physical health. Additional activity forms bigger load for person and decrease quantity of time for renewing energy.

Analyzing responses in questionnaire, girls points, that verity of available activities allows to satisfy the need in social contacts and physical activity.

Keywords: psychological well-being, psychological health, youth, extracurricular activities.