

УДК 159.9.072

**О.А. Столярчук, кандидат психологічних наук
Київський університет імені Бориса Грінченка**

ЖИТТЄВЕ ЗАДОВОЛЕННЯ ЯК ФЕНОМЕН ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ЮНАЦТВА

В роботі розкрито особливості емоційних переживань студентів як представників юнацького віку. Проаналізовано результати дослідження рівня життєвого задоволення студентів, його взаємозв'язків з локусом контролю, готовністю до саморозвитку, особистісною та професійно спрямованою фрустрованістю.

Ключові слова: юнацтво, емоційна сфера, життєве задоволення, локус контролю, саморозвиток, професійно спрямована фрустрованість, особистісна фрустрованість.

Юнацький період традиційно пов'язується у пересічній людини з позитивними емоціями, приємними спогадами, енергетичним піднесенням. У суспільстві навіть схильні протиставляти старість як період занепаду юності як етапу розквіту. Однак питання емоційного супроводу представниками юнацтва власного вікового періоду потребує окремого вивчення. Виходячи з позиції особливої значущості кожного вікового періоду в онтогенезі людини, зауважимо, що юнацький вік є визначним у загальному процесі становлення особистості, оскільки відшліфовуються вже набуті на попередніх етапах розвитку якості та формуються нові характеристики. Хоча в юності особистість лише закладає підвалини свого подальшого життєвого успіху в базових сферах життєдіяльності – професійній та родинній, однак емоційні переживання в цьому віці

інтенсифікуються, а їх зміст, динаміка та вираження формують афективну культуру.

Для аналізу змісту та механізмів формування афективної культури як вагомого аспекту зрілої самодостатньої особистості значущим є аспект вивчення розвитку емоційної сфери в юнацькому віці. Попри велику кількість досліджень процесу формування емоцій та почуттів в юнацькому віці, сучасна психологічна наука все ж не висвітлює специфіки переживання життєвого задоволення як вияву афективної сфери юнацтва, не визначеними залишаються психологічні чинники його переживання та взаємозв'язки з іншими проявами особистості. При цьому необхідність розуміння психологічних механізмів формування афективної культури через оптимізацію життєвого задоволення особливо гостро постає в юнацькому віці, оскільки цей період є найбільш сприятливим для передачі молодій людині відповідальності за власне становлення й удосконалення.

Метою статті є аналіз результатів дослідження рівня та чинників життєвого задоволення студентів як типових представників юнацтва.

Проблему формування та виявів афективної сфери особистості в юнацькому віці досліджували багато науковців, але розмаїття їх підходів та методів не дає однозначного тлумачення. Зокрема, класики світової психологічної думки розглядали юнацький період як етап загального формування особистості з відповідними завданнями. Так, у психоаналізі З. Фрейда юність фігурує як полігон для розгортання останньої стадії психосексуального розвитку – генітальної, відповідно емоційний фон представників цього періоду залежить від здатності опанувати базові особистісні вміння – любити та трудитись. К.Г. Юнг характеризував юність як період, сприятливий для початку процесу індивідуації, а пошуки самості молодій людині супроводжуються складними емоційними переживаннями. Перегукується з цією думкою теза К.Роджерса щодо інтенсивного формування Я-концепції в юнацькому віці, яке теж провокує перебіг різноманітних емоцій і почуттів. Згідно теорії Е. Еріксона,

впродовж юнацького віку розгортаються пошуки особистісної Его-ідентичності, що й зумовлює переважаючі емоційні стани.

Розвиток емоційної сфери впродовж особистісного становлення потрапляє в фокус наукового дослідження сучасних зарубіжних психологів. Так, аналізуючи проблему формування емоційної прив'язаності дитини до дорослих, американський психолог Д. Шеффер фіксує не її усунення, а лише видозміну на фоні юнацького становлення внутрішнього «Я» [10]. Відомий дослідник психології тинейджерів Ф. Райс визначає багатофакторність детермінант та проявів їх емоційної сфери. Науковець акцентує увагу на наявності тих серйозних проблем, які охоплюють емоційну сферу молодих людей – дистресів, депресій, суїцидальних намірів [8]. Психолог Г. Крайг зосереджує увагу на тих чинниках, що визначають психологічне, і в тому числі афективне здоров'я юнаків, зокрема, взаєминах з батьками та ровесниками, успішності соціалізації тощо. Психолог слушно наголошує на тісних взаємозв'язках афективної сфери юнаків і формуванні їх Я-концепції, в тому числі самооцінки та самоствавлення [6].

Вивченню окремих виявів формування афективної сфери юнацтва присвячені наукові розвідки сучасних українських психологів: Т.В. Зайчикової щодо поняття емоційного інтелекту юнаків [4], К.В. Пилипенко щодо емоційної стійкості й емоційної усталеності юнацтва [7], А.О. Широкої щодо емоційної близькості [11]. Увагою науковців охоплені й несприятливі вияви афективної сфери юнаків – стресові стани у баченні Г.Б. Бердник [1], фрустрації як предмет досліджень М.М. Вовк [2], вивчення невротичних розладів старшокласників О.М. Горчинською [3]. За традиціями гуманістичної психології нас більше приваблює вивчення психологічно здорової особистості юнацького віку, тому у фокус нашого дослідження потрапило питання життєвого задоволення.

Психічні процеси, що інтенсифікуються в ранньому юнацькому віці, як-то формування Я-концепції та світогляду, здійснення самовизначення,

сприяють накопиченню досвіду афективних переживань. Зріла юність також характеризується яскравою палітрою емоцій та почуттів, які набувають усталеного характеру. Одним із різновидів таких емоційних констант, що розповсюджуватиме свій вплив і в дорослому віці, є життєве задоволення. Це переживання є глибоко суб'єктивною характеристикою молодшої людини, відбитком інтересу до життя, послідовності реалізації нею задумів, узгодженості між поставленими і досягнутими цілями, і можливості формулювання подальших життєвих перспектив. Життєве задоволення, базуючись на позитивній оцінці власних якостей і вчинків, корелює з психологічним комфортом і здоров'ям юнацтва, а також створює позитивне підґрунтя для подальшої життєвої самореалізації в дорослому віці. Таким чином, першочергово предметом нашого дослідження стало життєве задоволення як позитивний емоційний стан, що переживається студентами як типовими представниками юнацького віку. Внаслідок застосування серед досліджуваних студентів третього курсу (вибірка – 98 осіб) методу тестування було з'ясовано, що лише для 22 % студентів характерний високий рівень життєвого задоволення, тоді як 38 % опитаних оцінили рівень цього емоційного стану як середній, і ще більше – 40 % як низький.

Постає питання: що ж заважає студентам як соціально успішній групі юнацтва насолоджуватись життям? Для виявлення причин переважання низького та середнього рівня життєвого задоволення серед студентів нами було обрано декілька критеріїв аналізу, зокрема показники фрустрованості, локус контролю та готовність до саморозвитку. Використання однофакторного дисперсійного аналізу ANOVA показало впливовість на переживання життєвого задоволення досліджуваних таких чинників, як особистісної фрустрованості ($F = 5,315$, при $p = 0,008$), готовності до саморозвитку ($F = 2,081$, при $p = 0,135$) та професійно спрямованої фрустрованості ($F = 2,008$, при $p = 0,146$).

Означений метод також встановив відсутність впливу локусу контролю на рівень життєвого задоволення студентів. Принагідно зазначимо, що серед досліджуваних виявлено 60 % носіїв інтернального локусу контролю, для 26 % студентів характерним є екстернальний локус контролю, і у 14 % опитаних він змішаний. На перший погляд, особистість з інтернальним локусом контролю має більше шансів відчувати життєве задоволення, оскільки суб'єктивно більше почувається господарем долі. За словами Дж. Роттера, люди, що мають інтернальний локус контролю, зазвичай упевнені, що джерело керівництва знаходиться усередині них самих, і що вони можуть здійснювати високий рівень особистого контролю в більшості ситуацій. Люди з екстернальним локусом вірять, що їх життям здебільшого керують зовнішні сили, зокрема випадок, доля або поведінка інших людей [9]. Однак, управління особистості ситуацію не гарантує її автоматично успішного завершення, а відтак і задоволення, в чому переконали нас результати дослідження. Насправді локус контролю слід сприймати не як причину дій людини, а як індикатор її очікувань. Експектації ж юнацтва ще досить різнопланові – хтось будує грандіозні життєві плани, а інша молода людина їх максимально приземлює, тому локус контролю не виражає оцінки студентами їх суб'єктивної ролі в життєтворенні.

Для деталізації характеру впливу інших чинників ми використали метод кореляційного аналізу (кореляція Пірсона). Як і очікувалось, встановлено обернену кореляцію рівня життєвого задоволення з особистісною фрустрованістю ($r = -0,418^{**}$, при $p = 0,002$) і професійно спрямованою фрустрованістю ($r = -0,272^*$, при $p = 0,049$), а також пряму кореляцію з рівнем готовності до саморозвитку ($r = 0,272^*$, при $p = 0,049$).

Фрустрація тлумачиться як психічний стан, викликаний невдачею у задоволенні потреби, бажання. У ситуації фрустрації життєвий простір особистості стає менш диференційованим, відповідно, емоційний фон – збідненим. Якщо стан фрустрації стає затяжним, то породжує

фрустрованість як характеристику особистості, що супроводжується тривожністю, пригніченістю чи й апатією. Дослідження фрустрованості студентів щодо професійно спрямованої і особистісної сфери виявило переважаючий низький рівень (72 % і 74 % відповідно), однак близько третини опитаних є носіями середнього і високого рівня фрустрованості (рис. 2), що могло спровокувати у них зниження життєвого задоволення.

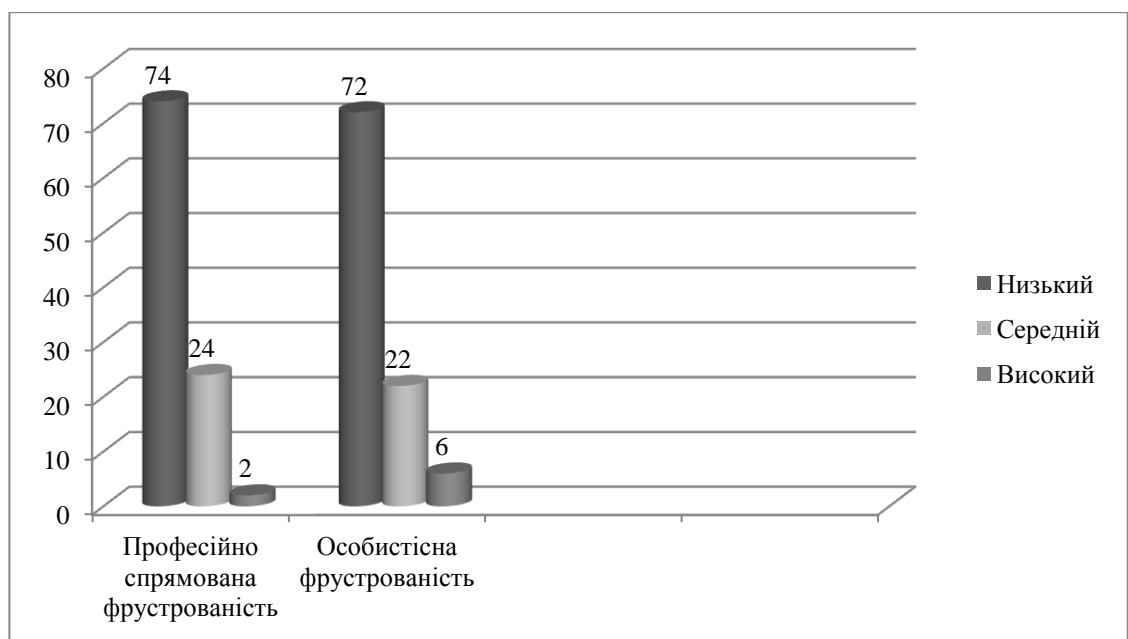


Рис. 2. Показники фрустрованості студентів (%)

Якісний аналіз відповідей третьокурсників дозволив встановити певні проблемні аспекти їх життя, що викликають фрустрацію. У межах професійно спрямованої сфери фігурують невдоволення результатами практики, перспективами майбутнього працевлаштування, якістю професійної підготовки і обраним фахом. Щодо фрустрованості в особистісній сфері студенти згадували невдоволеність ситуацією в державі, низький рівень матеріально-побутового забезпечення, проблемне спілкування з ровесниками (особливо з протилежною статтю), стан власного здоров'я.

Зважаючи на визнання більшістю психологів значущості саморозвитку в успішному функціонуванні особистості, зокрема

юнацького віку, ми тлумачимо готовність до саморозвитку як чинник життєвого задоволення. Зарубіжні психологи саморозвиток розуміють як набуття особистісної автономії, потяг до зрілості та психологічного здоров'я (К. Роджерс); як послідовне задоволення потреб вищих рівнів, потяг до самоактуалізації (А. Маслоу); як прагнення до розкриття сенсу власного існування (В. Франкл); як рух від спрямованості на себе для підтвердження власної неперевершеності до опанування навколишнім середовищем і пошуку досконалості (А. Адлер); перехід від налаштування на середовище до налаштування на самого себе, розвиток саморегуляції (Ф. Перлз). В українській психології поширене розуміння саморозвитку як вищої форми саморуху, що є наслідком взаємодії внутрішніх суперечностей (Г.С. Костюк). Саморозвиток пов'язаний з новоутвореннями в психіці особистості, які виникають під впливом навчання і виховання і характеризують більш високий рівень її організації та функціонування (С.Д. Максименко); найвищим рівнем такого функціонування (тобто, найяскравішою ознакою саморозвитку) виступає суб'єктна активність особистості (В.О. Татенко). Вибірка досліджених студентів щодо їх готовності до саморозвитку розподілилась наступним чином: 60 % носіїв високого рівня, 40 % – середнього рівня. Не виявлено жодного студента, що мав би низький рівень готовності до саморозвитку, у чому вбачаємо позитивну ознаку досліджуваних молодих людей. Згадана попередньо пряма кореляція готовності до саморозвитку та рівня життєвого задоволення виявляється у тому, що зростання готовності до саморозвитку тягне за собою збільшення рівня життєвого задоволення. Таким чином, носії середнього рівня готовності до саморозвитку здебільшого характеризуються середніми або й низькими показниками життєвого задоволення. Слід згадати й про зворотну тенденцію: зниження рівня життєвого задоволення може провокувати послаблення готовності до саморозвитку. Тобто стан апатії студентів гальмує їх потребу у самовдосконаленні.

Висновки

Таким чином, аналіз наукових джерел показав тенденцію більш детального вивчення порушень емоційної сфери юнацтва, що вочевидь зумовлено потребами психологічної практики. Вивчення проблеми переживання молодими людьми життєвого задоволення засвідчило переважання носіїв низького (40 %) і середнього (38%) рівня. Причинами цього встановлено розповсюдженість професійно спрямованої та особистісної фрустрованості у студентів. Також кореляційний аналіз показав існування зв'язків між рівнем життєвого задоволення студентів і їх показниками готовності до саморозвитку, натомість відсутня кореляція між локусом контролю досліджуваних і їх рівнем життєвого задоволення. Оскільки мова йде про студентів як представників сприятливого соціального статусу юнацтва, то оптимізація їх життєвого самопочуття має відбуватись із залученням внутрішніх ресурсів – роботи із мотивацією, Я-концепцією, світоглядом, життєвими настановами тощо.

Перспективи подальших досліджень пов'язуємо з вивченням настанов молодих людей щодо поняття життєвого успіху та механізмів його досягнення.

Література

1. Бердник Г.Б. Особливості стресових станів студентів вузу та їх корекція засобами практичної психології / Г.Б. Бердник / Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова; серія № 12. Психологічні науки: зб. наук. пр. НПУ ім. М. Драгоманова / [редкол.: С. Максименко та інш.]. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. – № 26 (50). – Ч. I. – С. 155-160.
2. Вовк М.М. Психологічні детермінанти переживань фрустраційних ситуацій у юнацькому віці / М.М. Вовк / Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова; серія № 12. Психологічні науки: зб. наук. пр. НПУ ім. М. Драгоманова / [редкол.: С. Максименко та інш.]. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. – № 26 (50). – Ч. I. – С. 202-207.

3. Горчинська О.М. Невротичні розлади у старшому шкільному віці / О.М. Горчинська / Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія: зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г. Костюка АПН України / за ред. С. Максименка. – К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2008. – Т. X, вип. 7. – С. 110-118.
4. Зайчикова Т.В. Особливості прояву емоційного інтелекту у студентів / Т.В. Зайчикова / Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова; серія № 12. Психологічні науки: зб. наук. пр. / НПУ ім. М. П. Драгоманова / [редкол.: С. Максименко та інш.]. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. – № 26 (50). – Ч. I. – С. 240-244.
5. Коваленко В.Г. Формування емоційної стійкості студентів вищих навчальних педагогічних закладів / В.Г. Коваленко / Педагогіка вищої та середньої школи / Зб. наук. праць. – Кривий Ріг, 2010. – Вип. 29. – С. 260-265.
6. Крайг Г. Психология развития. 7-е международ. изд. / Г. Крайг – СПб.: Издательство «Питер», 2000. – С. 599-638.
7. Пилипенко К.В. Психологічні особливості емоційної усталеності та стресоусталеності в студентському віці / К.В. Пилипенко / Актуальні проблеми психології: Етнічна психологія. Історична психологія. Психолінгвістика: зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Максименка, М. – Л. А. Чепи. – К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2008. – Т. IX, Ч. 3. – С. 375-386.
8. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф.Райс. – СПб.: Питер, 2000. – 619 с.
9. Хьелл Л. Теории личности / Л.Хьелл, Д. Зиглер. – СПб.: Питер, 1999. – С. 419.
10. Шеффер Д. Дети и подростки: психология развития / Д. Шеффер. – СПб.: Питер, 2003. – С. 612-614.

11. Широка А.О. Емоційна близькість між мамою та дочкою в юнацькому віці: проблема сепарації / А.О. Широка / Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова; серія № 12. Психологічні науки: зб. наук. пр. / НПУ ім. М. Драгоманова / [редкол.: С. Максименко та інш.]. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. – № 26 (50). – Ч. I. – С. 415-420.

Олеся Столярчук

**Жизненное удовольствие как феномен эмоциональной сферы
юношества**

В работе раскрыты особенности эмоциональных переживаний студентов как представителей юношеского возраста. Проанализированы результаты исследования уровня жизненного удовольствия студентов, его взаимосвязей с локусом контроля, готовностью к саморазвитию, личностной и профессионально направленной фрустрированностью.

Ключевые слова: юношество, эмоциональная сфера, жизненное удовольствие, локус контролю, саморазвитие, профессионально направленная фрустрированность, личностная фрустрированность.

Olesya Stolyarchuk

Vital pleasure as phenomenon of emotional sphere of youth

The features of the emotional experiencing of students are in-process exposed as representatives of youth age. The results of research of level of vital pleasure of students are analyzed, his intercommunications from locus of control, by readiness to self-development, by personality and professionally directed frustration.

Keywords: youth, emotional sphere, vital pleasure, locus of control, self-development, professionally directed frustration, personality frustration.