СЕКЦІЯ 5
ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

РОЛЬ САМОІДЕНТИФІКАЦІЇ У ДОСЯГНЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

THE ROLE OF SELF-IDENTIFICATION IN ACHIEVING PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF STUDENTS

УДК 159.923.2:316.6](045)
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.56.22

Васильченко-Деружко К.А.
викладач кафедри
психології і педагогіки
Національний технічний університет
України «Київський політехнічний
інститут імені Ігоря Сікорського»

У статті досліджується взаємозв'язок та взаємовплив між явищами самоідентифікації та психологічного благополуччя. Проведений огляд сучасних наукових вітчизняних та закордонних досліджень щодо взаємозв'язку психологічного благополуччя із самоідентифікацією. У вивченні явища самоідентифікації червоною ниткою проявляється вчення, яке говорить, що більшість може «вирішити» бути щасливими, але для цього необхідно розуміти механізми своїх думок та емоцій, психологічну структуру свого «Я», вміти чути себе та дослухатися, адже у зв'язку з особливостями роботи нашого мозку часто ми помиляємося стосовно того, що робить людину щасливою. Сучасне суспільство накладає на особистість рамки відповідності, зокрема ставить завдання визначити свій шлях, ідентифікувати свою соціокультурну роль у суспільстві. Самоідентифікація – важливий процес, у ході якого очікується, що особистість усвідомлює власну унікальність, цінності, шлях та поставлені цілі тощо. Важлива роль у самоідентифікації відводиться самоусвідомленості та самоприйняттю, оскільки ці чинники відіграють важливу роль у досягненні психологічного, зокрема емоційного благополуччя. Крім цього, одним із факторів самоідентифікації є визначення особистісних цілей, розуміння кінцевої мети, результатом якого є відчуття благополуччя як від досягнення поставлених цілей, так і від процесу досягнення. Також розглядається роль соціальної ідентифікації у формуванні взаємин та почуття належності до соціальних груп. Якщо особа відчуває підтримку та прийняття у своєму соціумі, це може сприяти її емоційному та психологічному благополуччю. У статті запропоновано глибокий розгляд взаємозв'язку між самоідентифікацією та благополуччям. У проведеному опитуванні група респондентів продемонструвала важливість комплексного бачення самоідентифікації в розрізі поняття «благополуччя». У статті описано роль самоідентифікації для відчуття благополуччя особистості, зокрема умови, щоб досягти стану щастя. Проблема особистісної самоідентифікації має велике практичне значення, оскільки вона є одним із вирішальних соціально-психологічних і виховних процесів у діяльності людини, незалежно від періоду буття. Завдання таких процесів – становлення, формування і зміцнення особистісної самоідентичності як результату самоідентифікації, що визначає собою поєднання «природного» розвитку особистості і вплив різноманітних соціально-психологічних факторів. Оскільки людина створює себе насамперед сама за того чи іншого впливу соціального оточення, то процес самоідентифікації можна вважати найголовнішим процесом у періоді становлення особистості і як результат досягнення психологічного благополуччя.

Ключові слова: *самоідентифікація, благополуччя, психологічне благополуччя, взаємозв'язок самоідентифікації та благополуччя.*

The article examines the relationship and interaction between the phenomena of self-identification and psychological well-being. A review of modern scientific domestic and foreign research on the relationship between psychological well-being and self-identification is carried out. In the study of the phenomenon of self-identification, the red thread is the teaching that says that a person can "decide" to be happy, but for this it is necessary to understand the mechanisms of one's thoughts and emotions, the psychological structure of one's "I", to be able to hear oneself and to listen, because in due to the peculiarities of our brain, we are often mistaken about what makes a person happy. Modern society imposes a framework of conformity on the individual, in particular, sets the task of defining one's path, identifying one's sociocultural role in society. Self-identification is an important process during which a person is expected to realize his own uniqueness, values, path and set goals, etc. An important role in self-identification is attributed to self-awareness and self-acceptance, since these factors play an important role in achieving psychological, in particular, emotional well-being. In addition, one of the factors of self-identification is the definition of personal goals, the understanding of the final goal, the result of which is a feeling of well-being both from the achievement of the set goals and from the process of achieving them. Also, the role of social identification in the formation of mutual relations and a sense of belonging to social groups is considered. If a person feels supported and accepted in their society, this can contribute to their emotional and psychological well-being. Thus, the article offers an in-depth consideration of the relationship between self-identity and well-being. In the conducted survey, a group of respondents demonstrated the importance of a complex vision of self-identification in terms of the concept of well-being. It is necessary to combine these phenomena in order to achieve a state of happiness. However, they are not mutually exclusive, but only complementary to each other. The problem of personal self-identification is of great practical importance, as it is one of the crucial social-psychological and educational processes in human activity, regardless of the period of existence. The task of such processes is the formation, formation and strengthening of personal self-identity as a result of self-identification, which defines itself as a combination of "natural" personality development and the influence of various socio-psychological factors. Since a person creates himself, first of all, by himself under one or another influence of the social environment, the process of self-identification can be considered the most important process in the period of personality formation and as a result of achieving psychological well-being.

Key words: *self-identification, well-being, psychological well-being, the relationship between self-identification and well-being.*

Постановка проблеми. Досягнення благополуччя та гармонійного стану особистості є природною потребою особистості з народження. На прикладі немовля бачимо, що, відчуваючи дискомфорт чи то фізичний, чи психологічний, дитина намагається тут і зараз досягти гармонії, звертаючись до близької людини у вигляді плачу, допоки потреба не буде задоволеною ніщо не може пришвидшити стан гармонії та балансу. На противагу цьому, у випадку доброго фізичного самопочуття та задоволення базових потреб дитина відкриває для себе шлях задоволення через гру, спілкування, пізнання світу, ідентифікує свою роль у близькому оточенні, шукає шляхи задоволення новоутвореного інтересу до навколишнього середовища. Вроджена потреба емоційного забарвлення почуттів і відчуттів з приводу власного життя виявляється у динамічній тенденції бажання-прагнення до самоприйняття, самовираження, саморозвитку, самореалізації та прийняття іншими людьми. Питання досягнення суб'єктивної рівноваги, важіль впливу на особистісний баланс та гармонію, а також пошук шляхів досягнення переживання й усвідомлення психологічного благополуччя видаються актуальними в контексті сучасних психологічних досліджень життєвого шляху особистості [1].

Аналіз досліджень і публікацій. Питанням вивчення самоідентичності особистості займалися такі відомі зарубіжні теоретики, як А. Адлер, Г. Блумер, Е. Еріксон, С. Кіркегор, Дж. Мід, Ж.-П. Сартр, М. Хайдеггер, Е. Фромм, К. Ясперс та ін. За розмаїттям підходів, запропонованих цими й деякими іншими авторами, загалом проглядається *філософсько-психологічне* бачення самоідентичності як: однієї з основних людських потреб, що становить сутність людського буття і виявляється у бажанні уникнути самоти, налагодити взаємозв'язок із зовнішнім світом (З. Фройд, Е. Фромм); як *закономірність життєвого процесу* (М. Хайдеггер, Ж.-П. Сартр, К. Ясперс); як *«егоідентичність»* та групова та психосоціальна ідентичність (Є. Еріксон). Як зазначають учені, самоідентичність охоплює все, що дає людині усвідомлення значущості в межах конкретного соціуму.

У вітчизняному науковому просторі проблему самоідентифікації тією чи іншою мірою досліджували В. Андрущенко, Є. Андрос, І. Бичко, Н. Білопольська, В. Бех, І. Бех, М. Брайчевський, Г. Волинка, Т. Герчанівська, С. Гончаренко, І. Голян, Г. Горак, Л. Губерський, Є. Данилова, Р. Додонов, В. Загороднюк, Ю. Іщенко, І. Кон, С. Копилов, С. Кримський, М. Кудря, А. Леонтьєв, А. Лой, В. Лях, В. Лук'янець, С. Максименко, Н. Мозгова, В. Муляр, А. Нагорний, І. Немчинов, Г. Омелаєнко, В. Пазенок, Ю. Поваренков, М. Попович, Г. Радіонова, Т. Розова, С. Рубінштейн, М. Соловей, Л. Сохань, К. Скороходько, В. Табачковський, Н. Токарева, Л. Чекаль, В. Чернієнко, В. Шинкарук, О. Яценко, В. Ядов та низка інших дослідників. У роботах авторів самоідентифікація розглядається як соціальний феномен, що здійснюється в ході соціальної взаємодії індивіда і суспільства (інших людей, соціальних груп тощо). У цьому контексті аналізуються національна самоідентифікація, ідентифікація на певний стиль чи спосіб життєдіяльності людини у складних соціальних організмах, етнічна, моральна, політична самоідентифікація і т. п. [5].

Згідно з теоретичним аналізом досліджень, основними психологічними складниками формування особистості, які структурують самоідентифікацію, є елементи, що розвиваються протягом усього життя та можуть впливати на особистісний розвиток на будь-якому етапі життя:

1) темперамент та особистісні риси: темперамент, характерні особистісні риси, такі як екстраверсія або інтроверсія, можуть впливати на спосіб, яким особистість сприймає себе та ідентифікується;

2) досвід травми і стресу: травматичні події і стресові ситуації можуть впливати на формування ідентичності та сприйняття себе особистістю;

3) спосіб виховання: виховання батьками та сімейний вплив відіграють важливу роль у формуванні ідентичності;

4) активності та інтереси: захоплення, хобі і діяльність можуть відображати ідентичність і впливати на неї;

5) когнітивний розвиток: зрілість та розвиток когнітивних здібностей можуть змінювати спосіб, яким ви розумієте себе;

6) сприйняття власного тіла: відчуття та сприйняття свого тіла може впливати на ідентичність, особливо у відношенні до аспектів ґендерної ідентичності;

7) відносини і соціальна взаємодія: спосіб, яким спілкування з іншими людьми і взаємодія з ними може впливати на самоідентифікацію;

8) саморозвиток та самопізнання: процес саморозвитку та пошуку самопізнання відіграє важливу роль у формуванні ідентичності;

9) соціальні ролі: ролі, які особистість відіграє у суспільстві, такі як статуси (студент, батько, професіонал), можуть впливати на сприйняття власної ідентичності;

10) моральні і ціннісні переконання: моральні цінності та переконання можуть впливати на ідентичність і рішення, якими принципами керуватися в житті;

11) психологічні кризи та розвиток у дорослому віці: специфіка криз у дорослому віці, такі як криза середнього віку або криза ідентичності, можуть впливати на самоідентифікацію;

12) спільнота та належність: почуття належності до різних спільнот (сімейних, професійних, етнічних, релігійних тощо) може впливати на ідентичність.

Ці чинники спільно впливають на формування самоідентифікації особистості та

роблять її вкрай складною і динамічною сферою досліджень у психології. Достеменно не розкритим є взаємозв'язок самоідентифікації та благополуччя.

Мета статті – здійснення аналізу для визначення взаємозв'язків психологічного благополуччя з явищем самоідентифікації на прикладі студентської молоді.

Виклад основного матеріалу досліджень. Чи доречно ставити запитання про досягнення стану благополуччя у актуальному питанні знайти себе, зрозуміти себе, усвідомити свої потреби, прийняти свої сильні сторони та не відректися від зон зростання? Так. Благополуччя – явище індивідуальне, і залежно від різних детермінантів – внутрішніх та зовнішніх – може приймати різні форми втілення. Важливо зауважити, що люди можуть досягати благополуччя незалежно від того, наскільки вони ідентифікують себе у соціумі, розуміють свою ґендерну роль чи усвідомлюють свій шлях та поставлені цілі впродовж життя. Тим не менш розуміння своєї унікальності, власних цінностей та переконань призводить до вищого рівня самосвідомості і самоприйняття, що позитивно впливає на психологічне благополуччя. Усвідомлення та розуміння своїх цілей, прагнень і ролей у житті призводить до вищого рівня задоволення життям. Усвідомлення та ідентифікація своєї соціальної ролі у суспільстві призводить до відчуття підтримки та належності до своєї соціальної групи, що сприяє як емоційному, так і соціальному благополуччю. Таким чином, розуміння «Хто Я?» лише посилює відчуття благополуччя, але ніяким чином не виключає наявність інших структурних елементів явища благополуччя.

Дослідження щодо вивчення психологічного благополуччя достеменно не має визначеної структури та визначення, проте розглядається науковцями як багатовимірний психологічний конструкт, який охоплює широку сферу станів та властивостей особистості, внутрішнього відчуття комфорту та задоволення життям та рівнем щастя у аналізі якості життя, необхідності у саморозвитку та усвідомленні власного розвитку як процесу самовдосконалення, осмисленість та цілеспрямованість розвитку і повноцінного функціонування особистості відповідно до часової структури минулого, теперішнього та майбутнього життя.

На сьогодні наявна достатня кількість оглядів робіт психологів, які висвітлюють теоретичні та практичні напрацювання досліджень у галузі психології благополуччя. Вивчення поняття психологічного благополуччя бере свій початок з роботи Н. Бредберна (1969). Благополуччя висвітлювалося як баланс позитивних та негативних відчуттів. А. Кемпбелл (1976) фокусує увагу на «внутрішньому самопочутті». У 70-ті роки XX століття науковцями (П. Брікман, Д. Кемпбелл) була вивчена модель так званої «бігової доріжки» або ж гедоністичної адаптації. У роботі розкривається поняття адаптації та як вона впливає на суб'єктивне благополуччя особистості. Людина адаптується до будь-яких умов життя, задоволення, яке може повторюватися досить тривалий час, з часом стає рутинним, і ми знову потребуємо сильніших стимулів, щоб відчути те ж задоволення. Ідея гедоністичної бігової доріжки може бути накладена на будь-які умови. Звідси породжується висновок, щоб постійно перебувати у стані стабільного щастя чи благополуччя особистості потрібно постійно покращувати своє середовище проживання [3]. К. Ріфф (1996) трактувала концепції суб'єктивного благополуччя як поєднання хорошого настрою, достатку та задоволеності життям. Р. Інглхарт і Дж. Рабье (1986) відзначають, що задоволеність життям загалом відображає суму чинників задоволеності індивідів різними спектрами життя. Д. Канеман, Е. Дінер, Н. Шварц (1999) поєднують людські відчуття, емоції та настрої з оцінкою багатьох факторів – від спадковості до національності, які впливають на наше благополуччя. Уотерман, Шварц і Конті (2006) проводили експериментальне дослідження, в ході якого виявили багато нюансів у трактуванні благополуччя, після чого назвали себе послідовниками Арістотеля та його вчення про «самовираження».

Поняття «благополуччя» ототожнюють з поняттями самоповаги, здоров'я, надійності, життєздатності, цілеспрямованості, стійкості, впевненості, зацікавленості, осмисленості, стабільності, самовизначення та самоідентифікації. У цій статті аналізуємо роль взаємовпливу та взаємозв'язку саме самоідентифікації та благополуччя.

Для дослідження взаємозв'язку явища благополуччя та самоідентифікації були взяті опитувальники «Шкали психологічного благополуччя» (ШПБ) у редакції С. Карсканової та Тест Куна–МакПартленда «Хто Я?» . В опитувальнику благополуччя з описаних 6 шкал для аналізу ролі самоідентифікації для досягнення благополуччя доречно аналізувати шкалу «Автономії» (здатність самостійно мислити та приймати рішення, критично переосмислювати думку більшості у відповідності до власних критеріїв); шкалу «Особистісного зростання» (спрямованість на розвиток та на реалізацію власного потенціалу); «Життєві цілі» (наявність життєвої мети, цілей та стратегії їх досягнення); «Самоприйняття» (позитивна оцінка власного минулого, своїх сильних і слабких сторін) [3]. Своєю чергою тест Куна–МакПартленда «Хто Я?» демонструє когнітивний компонент самосвідомості особистості, її самосприймання та уявлення про самого себе. Тест показує змістові характеристики самоідентичності особистості, що є важливим у дослідженні психологічних та соціальних особливостей самоідентичності підлітків [2].

Насамперед був проведений аналіз самооцінки студентів. Серед опитуваних 30% мають високий рівень самооцінки, 30% мають занижену самооцінку та відповідно 40% мають нестійку

самооцінку, яка може коливатися залежно як від зовнішніх, так і внутрішніх факторів.

90% опитуваних характеризували вибрані характеристики через «?», що свідчить про здатність людини переносити ситуацію внутрішньої невизначеності, а це є непрямим показником здатності і готовності до самозмінювання. Окрім цього, 70% опитаних студентів мають позначки

«+ /-», що говорить про здатність людини розглядати те чи інше явище з двох протилежних сторін, про ступінь її врівноваженості, «зваженості» її позиції стосовно емоційно значущих явищ. Можна підсумувати, що студенти, які оцінювали знаками невизначеності свої характеристики, як правило, перебувають на рівні самостійного вирішення труднощів та розв'язання проблем.

50% респондентів використали наявність прямого позначення статевої ідентичності, що свідчить, що сфера психосексуальності загалом і порівняння себе з іншими представниками такої ж статі приймається особистістю, є важливою темою самоусвідомлення, і всі опитувані використовували непряме позначення приналежності статевої ідентичності, що своєю чергою свідчить про сформованість позитивної статевої ідентичності, можливості різноманітної рольової поведінки, прийняття своєї привабливості як представника статі, що дозволяє прогнозувати успішність в установленні і підтримці партнерських контактів з іншими людьми.

Крім того, згідно з відповідями респондентів, велике значення належить ідентичності як громадянина України, що в умовах війни свідчить про рішучу позицію та єдність усередині суспільства.

Висновки. В опитуванні група студентів продемонструвала важливість комплексного бачення самоідентифікації в розрізі поняття «благополуччя». Варто і потрібно об'єднати ці феномени, щоб досягти стану щастя. Проте вони не є взаємовиключними, а лише доповнюючими один одного. Отже, досягнення стану благополуччя не вимагає обов'язково стану самоідентифікації, оскільки самоідентифікація не є базовою потребою.

Під самоідентичністю загалом можемо розуміти один з механізмів суб'єктивного досвіду і життєвого шляху особистості, за допомогою якого прояснюється загальність буття, підстава сущого. Суттєво важливим у межах проведеного дослідження виявляється саме погляд психології на проблему самоідентичності, де виокремлюється декілька підходів, які розглядають структуру, генезис, умови та особливості становлення ідентичності, мають власну предметну сферу аналізу.

Самовизначення особистості нерозривно пов'язане із самореалізацією, самоствердженням, самоактуалізацією, самоусвідомленням особистості, соціальною ідентичністю, самоприйняттям, саморефлексією, самоповагою, самоставленням, сексуальною та ґендерною ідентичністю, самопроєктуванням та життєвим спрямуванням, внутрішньоособистісними конфліктами та кризами ідентичності.

На високому рівні особистість оцінює свої дії та здійснює свою потребу у самоствердженні, виходячи з власних цінностей і цілей. Потреба у самовизначенні, самореалізації, самоствердженні є одним з важливих складників самоідентичності людини й детермінантою її поведінки, результатом якої є досягнення психологічного благополуччя.

Підсумовуючи отримані дані, варто зазначити, що питання психологічного благополуччя є надважливим та актуальним, особливо в умовах проживання військових дій, оскільки формує та утримує психологічний стержень до подолання несприятливих умов життя. Особистість проходить непростий шлях становлення та формування впродовж життя, при цьому взаємодіє із соціумом і намагається не втратити себе. Стан постійного внутрішнього самопізнання, який завжди залишається актуальним та відкритим для наповнення, є однією із ключових навичок для самоідентифікації.

Взаємозв'язок між самоідентифікацією та благополуччям досить складний та індивідуальний. Є багато факторів, які впливають на благополуччя, і самоідентифікація – це лише один із них. Навіть якщо особистість стикається з труднощами та протиріччями у встановленні соціального підґрунтя чи ідентифікації, вона все одно може знаходити задоволення і щастя у інших аспектах життя [4]. Індивідуальний підхід до забезпечення благополуччя дозволяє кожній особі знаходити свій унікальний шлях до задоволення і щастя, навіть якщо це відбувається відносно незалежно від самоідентифікації.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Волинець Н. Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності : монографія. Хмельницький : НАДПСУ, 2019. 620 с.

2. Курганської. Т. Травматичний досвід: техніки по роботі з цивільним населенням : методичний посібник. Київ : ТОВ «7БЦ». 2023. 292 с.

3. Ічанська О.М. Становлення особистісної ідентичності в ранньому юнацькому віці : дис. … канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2002. 230 с.

4. Середницька І.Я. До проблеми самовизначення особистості. *Наука і освіта.* 2006. № 5–6. С. 93–95.

5. Лісовий О.В. Соціокультурна самоідентифікація особистості : автореф. дис. ... канд. філософ. наук : 09.00.04. Київ, 2012. 23 с.