

Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості / Л.З.Сердюк // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України – Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія – Вип. 17. – Київ, 2017. –С. 124-133.

УДК 159.923

Сердюк Л.З

СТРУКТУРА ТА ФУНКЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. У статті розглядається феномен психологічного благополуччя особистості як інтегральне утворення, що виражається в ступені її орієнтації на реалізацію основних компонентів свого позитивного функціонування, яка суб'єктивно сприймається як задоволеність собою та своїм життям. Встановлено, що психологічне благополуччя особистості пов'язане із ціннісно-смысловими орієнтаціями (життєвими цілями, процесом життя, результативністю життя) та життєстійкістю особистості.

Ключові слова: психологічна безпека, психологічне благополуччя, внутрішні ресурси, особистий потенціал.

Сердюк Л.З. Структура и функция психологического благополучия личности. В статье рассматривается феномен психологического благополучия личности как интегральное образование, которое выражается в степени ее ориентации на реализацию основных компонентов своего позитивного функционирования, что субъективно воспринимается как удовлетворенность собой и своей жизнью. Установлено, что психологическое благополучие личности связано с ценностно-смысловыми ориентациями (жизненными целями, процессом жизни, результативностью жизни) и жизнестойкостью личности.

Ключевые слова: психологическая безопасность, психологическое благополучие, внутренние ресурсы, личностный потенциал.

Вступ. Нестабільність економічних інститутів, фінансова напруженість, зниження рівня та якості життя населення викликали в останні десятиліття значний науковий інтерес до проблеми психологічного благополуччя особистості як необхідної умови її психологічної безпеки.

Найважливішим напрямом в досягненні психологічної безпеки особистості є визначення факторів внутрішньої рівноваги і розвитку особистості, що сприяють її адекватній соціальній поведінці та самореалізації.

Об'єктом дослідження є психологічне благополуччя особистості.

Предметом дослідження є структура та чинники психологічного благополуччя особистості.

Мета дослідження – розкрити сутність, структуру і чинники психологічного благополуччя особистості.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Дослідженню даної проблеми присвячено значну кількість робіт [1-3; 6; 8; 11; 14; 16; 17 та ін.]. Із поняттям «психологічне благополуччя» особистості асоціюють цілий ряд близьких за значенням понять: «психічне здоров'я», «позитивний стиль життя», «емоційний комфорт», «якість життя», «задоволеність життям» та ін.

Часто зазначені поняття співвідносяться з такою категорією, як «психічне здоров'я». Описуючи критерії психічного здоров'я, дослідники головну роль відводять психічній рівновазі і гармонійності організації психіки та її адаптивних можливостей, здатності до адекватної зміни поведінки відповідно до змін оточення відповідно до прийнятих морально-етичних норм, почуття прихильності та відповідальності по відношенню до близьких, здатності реалізовувати свої життєві плани.

Зокрема, Р. М. Райан і Е. Л. Дісі вважають, що зв'язок між фізичним здоров'ям і психологічним благополуччям є очевидним [7]. Хвороба часто

викликає функціональні обмеження, які зменшують можливості для задоволеності життям. Тому суб'єктивна життєздатність співвідноситься не тільки з такими показниками психологічного благополуччя як автономія і позитивні взаємини із оточуючими, але й з фізичними симптомами.

Аналіз досліджень і публікацій.

Теоретичну базу для розуміння феномена психологічного благополуччя та його значення в самореалізації особистості закладено дослідженнями К. Ріфф, С. Любомирського та ін. [12; 14], роботи яких присвячені вивченню суб'єктивного благополуччя особистості, що включає в себе поняття щастя, задоволеність життям, позитивна емоційність, психологічне здоров'я, стійкість духу тощо. Також у літературі зустрічається термін «суб'єктивне благополуччя», що є синонімом психологічного благополуччя [2].

Розбіжності дослідників психологічного благополуччя щодо його сутності і складових зумовлені, насамперед, тим, що воно оцінюється самою людиною з позицій її цінностей і цілей. Оскільки останні завжди індивідуальні, то універсальної для всіх структури благополуччя не може бути. В такому разі, *доцільно вивчати фактори, що впливають на суб'єктивне відчуття задоволеності (екзистенціальне переживання людиною ставлення до власного життя).*

Один із дослідників психологічного благополуччя Р.М. Шамионов [5] визначає його як поняття, що виражає власне ставлення людини до своєї особистості, свого життя і процес, що має важливе значення з погляду засвоєння нормативних уявлень про зовнішнє та внутрішнє середовище, і характеризується відчуттям задоволеності.

Психологічне благополуччя містить дві основні складові: превалювання позитивних емоцій над негативними і позитивна оцінка свого життя. Таким чином, можливим є виділення двох компонентів психологічного благополуччя: *когнітивний* (оцінка різноманітних аспектів буття) і *емоційний* (домінуюче емоційне забарвлення ставлення до цих

аспектів). Такий розподіл є відносно цілісним з погляду розуміння взаємозв'язку компонентів [2].

Стосовно дослідження чинників психологічного благополуччя, то їх пов'язують з такими особистісними характеристиками як екстраверсія, оптимістичний стиль атрибуції і емоційна стійкість [13]; академічною успішністю [6]; досягненнями [17]. Також було встановлено, що особистісний потенціал психологічного благополуччя істотно залежить від життєвих обставин, зокрема рівня соціальної підтримки [9; 6].

Виділяють такі соціально-психологічні чинники психологічного благополуччя: безпека і комфортність домашнього середовища; атмосфера любові, що характеризується сімейними radoщами, близькістю і гармонією; відкритість і довірливість міжособистісних взаємин; батьківський контроль і включеність в життя дітей; відчуття значущості в сім'ї; сімейна підтримка відносин з людьми і видів діяльності дітей за межами сім'ї [11].

Також виділяють різні підходи до підвищення рівня задоволеності життям особистості: *прямі*, спрямовані на підвищення задоволеності життям, з метою формування більш адаптивних форм поведінки, взаємин і цілей [12]; *непрямі*, спрямовані на вивчення характеру стресора і його детермінант (наприклад, погана підтримка оточення, песимістичний атрибутивний стиль), з метою підвищення задоволеності життям [10].

Інтегруючи різні теорії, пов'язані із психологічним благополуччям особистості, К. Ріфф пропонує узагальнену модель, що включає шість складових: позитивне ставлення до себе і свого минулого життя; наявність цілей і захоплень, що надають життю смисл; здатність виконувати вимоги повсякденного життя; почуття постійного розвитку і самореалізації; взаємини з іншими, пронизані турботою і довірою; здатність дотримуватись власних переконань [14].

Наявні концепції суб'єктивного благополуччя, в основному, створені в контексті екзистенціально-феноменологічного підходу, але існують також оригінальні і самостійні моделі благополуччя. Наприклад, відповідно до

моделі А. В. Вороніної, психологічне благополуччя визначається як системна якість людини, яка набувається нею у процесі життєдіяльності на основі психофізіологічного збереження функцій, проявляється в переживанні змістовної наповненості і цінності життя в цілому як засобу досягнення внутрішніх, соціально орієнтованих цілей і служить умовою реалізації її потенційних можливостей і здібностей [1]. П. П. Фесенко пропонує розуміти психологічне благополуччя як конструкт, що відображає одночасно як актуальні, так і потенційні аспекти життя особистості [3]. При чому, структури актуального та ідеального психологічного благополуччя значимо різняться. У структурі актуального психологічного благополуччя найбільших величин досягають значення таких компонентів, як: «особистісне зростання», «позитивні взаємини з оточуючими», «ціль в житті»; ідеальне психологічне благополуччя найбільшою мірою пов'язане з високорозвиненим самоприйняттям, здатністю встановлювати і підтримувати довірчі взаємини з іншими, наявністю цілей у житті та вміннями їх ефективно реалізовувати.

Розуміння структури психологічного благополуччя було розширено нами значенням майбутньої перспективи та особистісних прагнень, що робить їх компонентом структури психологічного благополуччя [16].

Таким чином, *психологічне благополуччя* можна визначити 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. Як інтегральне особистісне утворення, психологічне благополуччя функціонує в динаміці і тому є *мотиваційним параметром* особистості, ступінь вираженості якого залежить від реалістичності, структурованості, цілісності (узгодженості минулого, теперішнього і майбутнього), системи ставлень людини та життєвої перспективи, що включає цілі, плани, цінності і прагнення.

Виклад основного матеріалу.

Наше дослідження полягало у виявленні особистісного потенціалу психологічного благополуччя і здійснювалось на студентах вищих навчальних закладів, оскільки для успішного оволодіння студентами вибраної спеціальності психологічне благополуччя відіграє величезну роль.

У дослідженні взяли участь 120 студентів вищих навчальних закладів м. Києва. Використовувались такі психодіагностичні методики: методика дослідження смисложиттєвих орієнтацій (Д. Крамбо та Л. Махолік в адаптації Д.О. Леонтєєва); тест життєстійкості (С. Мадді, адаптований Д.О. Леонтєєвим, О.І. Рассказовою); шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф, модифікований варіант Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко). Обробка отриманих емпіричних результатів здійснювалася за допомогою комп'ютерної програми для статистичної обробки даних SPSS Statistics 21.0.

Рівень вираженості показників психологічного благополуччя студентів (за шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф) наведено на рис. 1.

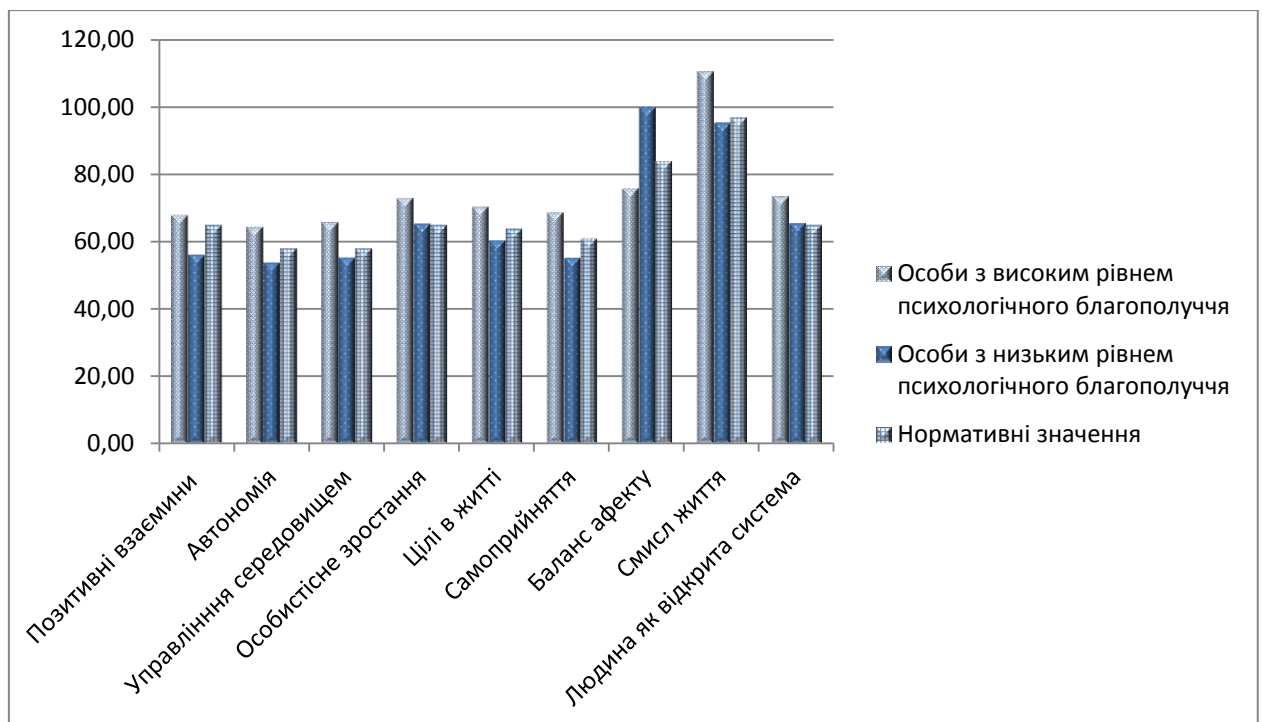


Рис.1. Показники психологічного благополуччя студентів

Характерною ознакою отриманих результатів є те, що всі показники психологічного благополуччя мають рівень вище середнього у переважної

більшості досліджуваних. Значення вище середнього за шкалою «позитивні взаємини з оточуючими» мають 61 % досліджуваних; за шкалою «автономія» – 48 %; за шкалою «управління середовищем» – 51 %; за шкалою «особистісне зростання» – 62 %; за шкалою «цілі в житті» – 59 %; за шкалою «самоприйняття» – 48 %. Разом з тим, із наведених даних видно, що для частини досліджуваних характерні низькі значення показників «позитивні взаємини», «автономія», «управління середовищем» та «самоприйняття», які і є причиною того, що певна частина досліджуваних все ж мають значення показників психологічного благополуччя нижче середнього.

Результати кореляційного аналізу, наведені в таблиці 1, свідчать про те, що показники психологічного благополуччя досить сильно пов'язані із показниками смисложиттєвих орієнтацій (цілі у житті, процес життя, результативність життя) і, особливо, із життєстійкістю особистості.

Таблиця 1.

Результати кореляційного аналізу показників психологічного благополуччя із смисложиттєвими орієнтаціями та життєстійкістю

	Позитивні стосунки з оточуючими	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Позитивні стосунки з оточуючими	Самоприйняття
Цілі у житті	,660**	,262*	,697**	,458**	,660**	,586**
Процес життя	,606**	,410**	,648**	,319**	,494**	,659**
Результативність життя	,553**	,406**	,743**	,428**	,511**	,557**
Локус контролю-Я	,136	,221*	,367**	,260**	,398**	,417**
Локус контролю-життя	-,039	-,051	,089	,133	,224**	,172*
Осмисленість життя	,394**	,449**	,403**	,155*	,206**	,286**
Включеність	,563**	,290**	,568**	,399**	,415**	,591**
Контроль	,456**	,479**	,445**	,303**	,327**	,522**
Прийняття ризику	,368**	,325**	,395**	,244**	,185**	,463**
Життєстійкість	,516**	,271**	,520**	,353**	,356**	,579**

** . Кореляція значима на рівні 0,01; * . Кореляція значима на рівні 0,05

Вираженість компонентів життєстійкості, як зазначає С. Мадді, є важливим для збереження здоров'я, оптимального рівня працездатності й активності в стресогенних умовах життя.

Частотний аналіз даних показав, що серед досліджуваних значення вище середнього за шкалою «включеність» мають близько 40 % досліджуваних; за шкалою «контроль» – 45 %; за шкалою «прийняття ризику» – 30 %. Враховуючи отримані дані, слід зазначити, що більшість наших досліджуваних, на жаль, не мають достатньої переконаності в тому, що можуть отримувати задоволення від власної діяльності та можуть мати відчуття власної безпеки.

Отже, наших досліджуваних можна характеризувати в цілому як таких, що мають довірливі взаємини з оточенням, розуміють, що людські взаємини будуються на взаємних вчинках; вони є достатньо самостійними і незалежними, здатними самостійно регулювати власну поведінку; здатні створювати умови і обставини, відповідні для задоволення особистих потреб і досягнення цілей; прогнуть до особистісного зростання; усвідомлюють цілі свого майбутнього. Разом з тим, значна частина досліджуваних не впевнені в своїх можливостях щодо досягнення своїх цілей.

Проте, *особистісна автономія*, що полягає у здатності до самовизначення своїх позицій, і є досить важливим конструктом [8], як бачимо з даних рис.1, має найнижчі значення в структурі психологічного благополуччя особистості. Кореляційні зв'язки «автономії» показують, що значення її найбільше пов'язане із «самоприйняттям» (0,47, $p < 0,01$), «осмисленістю життя» (0,45, $p < 0,01$), «процесом життя» (0,41, $p < 0,01$) та «результативністю життя» (0,41, $p < 0,01$).

Оскільки поняття особистісної автономії пов'язане з формулюванням «позитивного» образу людини [15], то її прояви пов'язані з підкресленням аспекту особистісного зростання, отже можуть бути одним із способів опису особистості, здатної самостійно визначати і регулювати власне життя.

Висновки.

На основі вищевикладеного, можна зробити висновок, що психологічне благополуччя особистості є необхідною умовою становлення суб'єкта і є невід'ємною стороною формування мотивації самореалізації особистості.

Як інтегральне особистісне утворення, психологічне благополуччя функціонує в динаміці і тому є *мотиваційним параметром* особистості, ступінь вираженості якого залежить від реалістичності, структурованості, цілісності (узгодженості минулого, теперішнього і майбутнього) системи ставлень особистості та її життєвої перспективи, що включає цілі, плани, цінності і прагнення.

Встановлено, що психологічне благополуччя особистості пов'язане із ціннісно-смысловими орієнтаціями (життєвими цілями, процесом життя, результативністю життя) та життєстійкістю особистості. Тому психологічне благополуччя особистості можна вважати психологічною основою безпеки особистості, що виконує саморегулятивну функцію збереження цілісності і стабільності особистості як психологічної системи.

Особистісний потенціал психологічного благополуччя полягає в реалізації внутрішніх ресурсів, накопичених особистістю в результаті осмислення зв'язку свого минулого, теперішнього і майбутнього з точки зору реалізації своїх можливостей і досягнення життєвих перспектив – резервів повноцінної реалізації в теперішньому та можливості розвитку своїх життєвих сил, трудових і духовних здібностей в майбутньому.

Перспектива подальших досліджень полягає в поглибленому вивченні факторів зростання особистісної автономії та розробці прогностичних моделей сприяння психологічному благополуччю особистості.

Список використаних джерел

1. Воронина, А. В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы : автореф. дис. на соиск. науч. степени канд. психол. наук : спец. 05.02.08 / А. В. Воронина. – Томск, 2002. –16 с.

2. Панина, Е. Н. Взаимосвязь суверенности психологического пространства и субъективного благополучия личности / Е. Н. Панина // Вестник Красноярского государственного университета. Серия «Гуманитарные науки». – 2006. – № 3/2. – С.89-91.
3. Фесенко, П. П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.01. / П. П. Фесенко. – М., 2005. – 16 с.
4. Чиксентмихайи, М. Поток : психология оптимального переживания / М. Чиксентмихайи ; пер. с англ. – М.: Смысл : Альпина нон-фикшн, 2011. – 461с.
5. Шамионов, Р. М. Психология субъективного благополучия (к разработке интегративной концепции) [Электрон, ресурс] / Р. М. Шамионов. – Режим доступа: <http://www.myword.ru>
6. Chang, L. Life satisfaction, self-concept, and family relations in Chinese adolescents and children / L. Chang, C. McBride-Chang, S.M. Stewart & E. Au // International Journal of Behavioral Development, 2003. – Vol.27, – P. 182-189.
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. Gabanska J. Autonomy of the individual in the developmental and axiological perspective / J. Gabanska // The polish quarterly of developmental psychology, 1995. – Vol. L. –N 1-4. – P. 1-11.
9. Gilman, R. Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction / R. Gilman & E.S. Huebner // Journal of Youth and Adolescence, 2006. – Vol.35. –P. 311-319.
10. Huebner, E. S. Students who like and dislike school / E.S. Huebner & R. Gilman // Applied Quality of Life Research, 2006. –Vol.1. – P. 139-150.
11. Joronen, K. Familial contribution to adolescent subjective well-being / K. Joronen & P. Astedt-Kurki // International Journal of Nursing Practice, 2005. – Vol.11. – P. 125-133.

12. Lyubomirsky, S. Pursuing happiness: The architecture of sustainable change / S. Lyubomirsky, K.M. Sheldon & D. Schkade // Review of General Psychology, 2005. – Vol.9. – P. 111-131.
13. Rigby, B. T. Do causal attributions mediate the relationship between personality characteristics and life satisfaction in adolescence? / B.T. Rigby & E.T. Huebner // Psychology in the Schools, 2005. – Vol.42. – P. 91-99.
14. Ryff, C. D. The contours of positive human health / C. D. Ryff & B. Singer // Psychological Inquiry. –1998. –Vol. 9. – P. 719-727.
15. Seligman M. E. P. Positive psychology / M.E. P. Seligman & M. Csikszentmihalyi // American psychologist, 2000. – Vol. 55. – N 1. –P. 5-14. –
Режим доступа: <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
16. Serdiuk, L. Psychological well-being of future specialists in the integrated educational environment and the factors of its formation / L. Serdiuk // Social welfare : interdisciplinary approach. – 2011. – 1(1). – P. 44-51.
17. Suldo, S. M. A social-cognitive-behavioral model of academic predictors of adolescents' life satisfaction / S. M. Suldo, E. S. Shaffer & K. Riley // School Psychology Quarterly, 2008. – Vol.23. – P. 56-69.

Spisok vikoristanih dzherel

1. Voronina, A. V. Ocenka psihologicheskogo blagopoluchija shkol'nikov v sisteme profilakticheskoy i korrekcionnoj raboty psihologicheskoy sluzhby : avtoref. dis. na soisk. nauch. stepeni kand. psihol. nauk : spec. 05.02.08 / A. V. Voronina. – Tomsk, 2002. –16 s.
2. Panina, E. N. Vzaimosvjaz' suverennosti psihologicheskogo prostranstva i sub#ektivnogo blagopoluchija lichnosti / E. N. Panina // Vestnik Krasnojarskogo gosudarstvennogo universiteta. Serija «Gumanitarnye nauki». – 2006. – № 3/2. – S.89-91.
3. Fesenko, P. P. Osmyslennost' zhizni i psihologicheskoe blagopoluchie lichnosti : avtoref. dis. na soiskanie uchen. stepeni kand. psihol. nauk : spec. 19.00.01. / P. P. Fesenko. – M., 2005. – 16 s.

4. Chiksentmihaji, M. Potok : psihologija optimal'nogo perezhivaniya / M. Chiksentmihaji ; per. s angl. – M. : Smysl : Al'pina non-fikshn, 2011. – 461 s.
5. Shamionov, R. M. Psihologija sub#ektivnogo blagopoluchija (k razrabotke integrativnoj koncepcii) [Jelektron, resurs] / R. M. Shamionov. – Rezhim dostupa: <http://www.myword.ru>
6. Chang, L. Life satisfaction, self-concept, and family relations in Chinese adolescents and children / L. Chang, C. McBride-Chang, S.M. Stewart & E. Au // International Journal of Behavioral Development, 2003. – Vol.27, – P. 182-189.
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. Gabanska J. Autonomy of the individual in the developmental and axiological perspective / J. Gabanska // The polish quarterly of developmental psychology, 1995. – Vol. L. –N 1-4. – P. 1-11.
9. Gilman, R. Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction / R. Gilman & E.S. Huebner // Journal of Youth and Adolescence, 2006. – Vol.35. –P. 311-319.
10. Huebner, E. S. Students who like and dislike school / E.S. Huebner & R. Gilman // Applied Quality of Life Research, 2006. –Vol.1. – P. 139-150.
11. Joronen, K. Familial contribution to adolescent subjective well-being / K. Joronen & P. Astedt-Kurki // International Journal of Nursing Practice, 2005. – Vol.11. – P. 125-133.
12. Lyubomirsky, S. Pursuing happiness: The architecture of sustainable change / S. Lyubomirsky, K.M. Sheldon & D. Schkade // Review of General Psychology, 2005. – Vol.9. – P. 111-131.
13. Rigby, B. T. Do causal attributions mediate the relationship between personality characteristics and life satisfaction in adolescence? / B.T. Rigby & E.T. Huebner // Psychology in the Schools, 2005. – Vol.42. – P. 91-99.
14. Ryff, C. D. The contours of positive human health / C. D. Ryff, B. Singer // Psychological Inquiry. –1998. –Vol. 9. – P. 719-727.

15. Seligman M. E. P., Csikszentmihalyi M. (2000), Positive psychology, American psychologist, 2000. – Vol. 55. – N 1. –P. 5-14. – Режим доступа: <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
16. Serdiuk, L. Psychological well-being of future specialists in the integrated educational environment and the factors of its formation / L. Serdiuk // Social welfare : interdisciplinary approach. – 2011. – 1(1). – P. 44-51.
17. Suldo, S. M. A social-cognitive-behavioral model of academic predictors of adolescents' life satisfaction / S. M.Suldo, E. S.Shaffer & K.Riley // School Psychology Quarterly, 2008. – Vol.23. – P. 56-69.

Serdiuk L. The structure and function of psychological well-being.

The article describes the phenomenon of psychological well-being as an integral entity, manifested in a degree of personal orientation towards implementation of the main components of positive functioning, as well as a degree of implementation of this orientation, which is subjectively perceived as satisfaction with one's own life and oneself. As an internal personal resource, psychological well-being is considered as the basis of personal psychological security.

As an integral personal entity, psychological well-being functions dynamically and therefore it is a personal *motivational parameter*, the degree of its expressiveness depends on realism, structuring, integrity (consistency of the past, present and future), of the system of personal attitudes and life perspectives, which includes goals, plans, values and aspirations.

The article determines that personal psychological well-being correlates with the value-sense orientations (life goals, a life process, efficiency of life) and personal resilience. Therefore, personal psychological well-being can be understood as a psychological basis of personal security, having a self-regulatory function of preserving of personal integrity and stability as a psychological system.

The personal potential of psychological well-being means materialisation of innate resources accumulated by a person as a result of comprehension of links

between personal past, present and future in terms of implementation of own capabilities and achievement of life prospects - reserves of full realization in the present and possibilities of development of personal vital forces, labour and spiritual capabilities in the future.

Key words: psychological safety, psychological well-being, innate resources, personal potential.