

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF PERSONS WITH DIFFERENT LEVELS OF SELF-REALIZATION OF PERSONALITY

У статті розглядаються результати теоретико-емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення особливостей психологічного благополуччя в осіб з різним рівнем самореалізації особистості. Викладаються теоретичні основи дослідження феноменів психологічного благополуччя і самореалізації особистості. Психологічне благополуччя розглядається як інтегральний показник ступеня спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування (особистісного зростання, самоприйняття, управління середовищем, автономії, цілі в житті, позитивних відносин з оточуючими), а також ступеня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям. Для діагностики психологічного благополуччя використовувався опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріффа в адаптації Т.Д. Шевеленкової, П.П. Фесенко. Вивчення рівня самореалізації було здійснено за допомогою методик «Діагностика особистісної здійсненності» О.С. Штепи і «Діагностика реалізації потреб у саморозвитку» Н.П. Фетіскіна. Наведено результати кореляційного аналізу між показниками психологічного благополуччя і самореалізації. Розглянуто профілі особливостей психологічного благополуччя осіб з різним рівнем самореалізації. Встановлено, що існують певні розбіжності у проявах психологічного благополуччя у представників вивчаємих груп осіб. Отримані в нашому дослідженні дані дозволяють підтвердити припущення про те, що самореалізація особистості залежить від її індивідуальних особливостей, від її ставлення до свого внутрішнього світу, від глибини пізнання себе тощо.

Ключові слова: особистість, психологічне благополуччя, самореалізація, влас-

тивість особистості, кількісний аналіз, якісний аналіз.

The article considers the results of theoretical and empirical research aimed at studying the features of psychological well-being in people with different levels of self-realization. It was theoretically studied the phenomena of psychological well-being and self-realization of the person. Psychological well-being is considered as an integral indicator of the degree of human orientation to realize the main components of positive functioning (personal growth, self-acceptance, environmental management, autonomy, purpose in life, positive relationships), as well as the degree of realization of this orientation happiness, self-satisfaction and satisfaction the own life. To diagnose psychological well-being used questionnaire «Scale of psychological well-being» by K. Riff in the adaptation of T. Shevelenkova, P. Fesenko. The diagnostic of the level of self-realization was done with the methods «Diagnosis of personal feasibility» by O. Shtepa and «Diagnosis of the realization of the needs for self-development» by N. Fetiskin. The results of correlation analysis between indicators of psychological well-being and self-realization are given. Positive significant correlations have been found between most indicators of psychological well-being and self-realization. Profiles of features of psychological well-being of persons with different level of self-realization are considered. It was found that there are some differences in the manifestations of psychological well-being of representatives of the studied groups of persons. The results of our empirical study confirm the assumption that the self-realization of the individual depends on his individual characteristics, his attitude to his inner world, the depth of self-knowledge and so on.

Key words: personality, psychological well-being, self-realization, personality traits, quantitative analysis, qualitative analysis.

УДК 159.923
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.35.21>

Меленчук Н.І.

к. психол. н.,
старший викладач кафедри загальної та диференціальної психології
ДЗ «Південноукраїнський національний університет імені К. Д. Ушинського»

Зозуля Л.В.

здобувачка другої вищої освіти
Відділення перепідготовки фахівців за магістерською програмою із психології
ДЗ «Південноукраїнський національний університет імені К. Д. Ушинського»

Вступ. Однією із суттєвих трансформацій сучасного суспільства є поява постійного прагнення людини досягти внутрішньої рівноваги та гармонії. По суті мова йде про актуальну потребу людства у досягненні психологічного благополуччя та особистісної самореалізації. Дослідження таких феноменів, як «психологічне благополуччя» і «самореалізація» носять міждисциплінарний характер. Необхідність їх комплексного вивчення вимагає розгляду різних умов існування особистості.

Психологічне благополуччя як цілісне, суб'єктивне переживання має базове значення для самої людини. Стан психологічного благополуччя визначає особливості саморозвитку, відносини з іншими людьми,

переживання сенсу та мети життя, саморозуміння та самоприйняття.

Поняття «благополуччя» тісно пов'язане з іншими категоріями, такими як психічне та психологічне здоров'я, щастя, успішність, рівень життя, якість життя, добробут, задоволеність життям тощо [3; 14]. На даний момент такі поняття, як «психологічне благополуччя», «якість життя», «суб'єктивне психологічне благополуччя» є мало диференційованими, а також недостатньо вивченим є особливості досягнення і збереження цих станів.

Процес самореалізації особистості передбачає її власну активність, спрямовану на самотворення та самоствердження цінності Я. Самореалізація передбачає

збалансований та гармонійний розвиток різних аспектів особистості шляхом додання адекватних зусиль, спрямованих на розкриття індивідних та особистісних потенціалів [8].

Вивчення самореалізації у психології здійснюється через близькі за змістом поняття, а саме: стратегія життя у вітчизняній психологічній теорії [1], ідентичність у теорії Е. Еріксона [16], теорія самоактуалізації А. Маслоу [10].

1. Теоретичне обґрунтування проблеми.

Проблема психологічного благополуччя зосередила на собі увагу вчених з середини ХХ ст., серед яких доцільно виділити Д. Биррена, Ш. Бюлера, Е. Еріксона, К. Ріфф, А. Маслоу, Р. Олпорта, К. Роджерса, К. Г. Юнга, П. П. Фесенко, Т. Д. Шевеленкову тощо.

Поняття «психологічне благополуччя» (psychological well-being) було введено М. Бредберном як баланс між позитивним та негативним афектами, що на думку автора і є станом щастя [4]. Б. І. Дадонов запропонував близьку за змістом концепцію щастя, в якій автор розглядав щастя не через відсутність негативних емоцій, а через співвідношення емоцій різних валентностей [7]. Таким чином перший напрямок вивчення благополуччя був спрямований на вивчення емоційного стану та самопочуття особистості, як провідного чинника благополуччя.

В цілому, більшість визначень психологічного благополуччя фокусується на таких моментах: ставленні людини до себе (рівень самовідношення); ступені самоактуалізації; ступені автономії; суб'єктивної концепції навколишньої реальності (картині світу); на рівні соціально-психологічної адаптації.

Вітчизняними авторами наголошується, що психологічне благополуччя – це стійка властивість, в якій переважають позитивні емоції, присутні довірчі взаємини, існує усвідомлення життєвих смислів, високий рівень самоприйняття та позитивна мотивація [5; 6].

Так, П. П. Фесенко, Т. Д. Шевеленкова розглядають психологічне благополуччя як суб'єктивне явище, що складається з цілісного переживання щастя, задоволеності собою та власним життям [15]. Схожої думки дотримуються О. О. Андроннікова, Е. В. Ветерок, які також відносять психологічне благополуччя до суб'єктивного переживання особистості і вважають, що воно детерміновано термінальними та інструментальними цінностями, до яких належать щастя, щасливе життя, самореалізація тощо [2]. А. В. Вороніна вважає, що психологічне благополуччя характери-

зує внутрішню цілісність людини, її згоду із собою і є системною якістю, набутою людиною у процесі життєдіяльності [6]. К. Ріфф, спираючись на концепцію позитивного психологічного функціонування особистості, виділила такі компоненти психологічного благополуччя: самоприйняття, позитивні відносини з оточуючими, автономію, ціль у житті, управління навколишнім середовищем та особистісне зростання [15].

Таким чином, психологічне благополуччя відноситься до особистості загалом і перебуває у тісному зв'язку з вищими проявами людини, а саме специфікою її мотиваційно-потребової сфери і уявлень про себе [3].

Особливу увагу у вітчизняній та зарубіжній літературі відведено дослідженню чинників виникнення психологічного благополуччя. Серед особистісних детермінантів психологічного благополуччя автори виокремлюють: самоставлення, самооцінку, емоційний стан, цінності, рівень стресостійкості та спрямованість особистості [3; 5; 9; 14; 15; 18].

Отже, метою дослідження є здійснення порівняльного аналізу виразності самореалізаційних характеристик з показниками психологічного благополуччя особистості.

2. Методологія й методи.

Для вимірювання виразності основних складових психологічного благополуччя використовувався опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф в адаптації Т. Д. Шевеленкової, П. П. Фесенко [15]. Вивчення рівня самореалізації було здійснено за допомогою методик «Діагностика особистісної здійсненності» О. С. Штепи [13] і «Діагностика реалізації потреб у саморозвитку» Н. П. Фетіскіна [13].

Емпіричне дослідження проводилось на базі Державного закладу «Південно-український національний університет імені К. Д. Ушинського» м. Одеса. Вибірку склали 78 здобувачів другої вищої освіти Відділення перепідготовки фахівців за магістерською програмою із психології у віці від 25 до 45 років.

Математико-статистична обробка даних проводилась за допомогою комп'ютерної програми SPSS 21.0 for Windows. Якісний аналіз проводився за допомогою методу «асів» і метод «профілів» [11].

3. Результати й дискусії.

Попередньо нами був проведений кореляційний аналіз для визначення взаємозв'язку між показниками психологічного благополуччя та показниками самореалізації особистості. У таблиці 1 надано значущі кореляційні зв'язки між показниками, що вивчаються.

Таблиця 1
Значущі коефіцієнти кореляцій між показниками психологічного благополуччя та показниками самореалізації особистості

Показники самореалізації	Показники психологічного благополуччя				
	Ав	УС	ОЗ	СЖ	ЗППБ
ОЗд		245*		301*	281*
ПСм	351**		352*	348**	

Примітка: 1) нулі та коми опущені; 2) позначення * – значущість зв'язку на рівні $p \leq 0.01$; * – $p \leq 0.05$; 3) умовні позначення показників психологічного благополуччя: Ав – автономія, УС – управління середовищем, ОЗ – особистісне зростання, СЖ – свідомість життя, ЗППБ – загальний показник психологічного благополуччя; 4) умовні позначення показників самореалізації: ОЗд – особистісна здійсненність, ПСм – потреба у саморозвитку.

Аналіз табл. 1 свідчить про наявність лише додатних значимих кореляційних зв'язків між показниками, що вивчаються. Так, показник психологічного благополуччя, автономія (Ав) виявив значимий додатній зв'язок з показником потребою у саморозвитку (ПСм) на 1 % рівні. Показник психологічного благополуччя, управління середовищем (УС) додатньо пов'язаний з показником особистісної здійсненності (ОЗд) на 5 % рівні. Такий показник психологічного благополуччя, як особистісне зростання (ОЗ) встановив значимий додатній зв'язок з показником потребою у саморозвитку (ПСм) на 5 % рівні. Показник психологічного благополуччя, свідомість життя (СЖ), додатньо пов'язаний з показником особистісної здійсненності (ОЗд) на 5 % рівні і показником потребою у саморозвитку (ПСм) на 1 % рівні. І, нарешті, загальний показник психологічного благополуччя (ЗППБ) продемонстрував значимий додатній зв'язок з показником особистісної здійсненності (ОЗд) на 5 % рівні. Отже, отримані результати показали, що психологічне благополуччя характеризується високим рівнем самореалізації особистості.

Дані кореляційного аналізу дозволяють приступити до якісного аналізу, а саме до аналізу профілів психологічного благополуччя груп осіб з різним рівнем самореалізації особистості. Для виявлення таких груп використано метод «асів». За результатами процентільних оцінок із загальної вибірки досліджуваних було виділено дві групи. Першу групу склали особи з високим рівнем показника особистісної здійсненності (група ОЗ+). Другу групу – особи з низьким рівнем показника особистісної здійсненності, відповідно (група ОЗ–). У третю групу увійшли

особи з високим рівнем показника потреби у саморозвитку (група ПС+). І, четверту групу склали особи з низьким рівнем показника потреби у саморозвитку (група ПС–).

Згідно загальним правилам створення психологічних профілів будови на рис. 1 і 2 продемонстровано профілі психологічного благополуччя в осіб з високим і низьким рівнем самореалізації. Це дозволяє вивчити специфіку прояву даної властивості у представників розглянутих груп, а також порівняти отримані профілі між собою. Такий підхід дає можливість виявити схожості і відмінності в проявах психологічного благополуччя осіб, які відрізняються рівнем самореалізації.

На осі Х розташовані показники психологічного благополуччя, на осі У – їх значення, що виражені в процентіях. Середня лінія ряду проходить через точку в 50-й процентиль. Значення показників на графіках є усередненими значеннями кожного показника психологічного благополуччя кожної групи осіб.

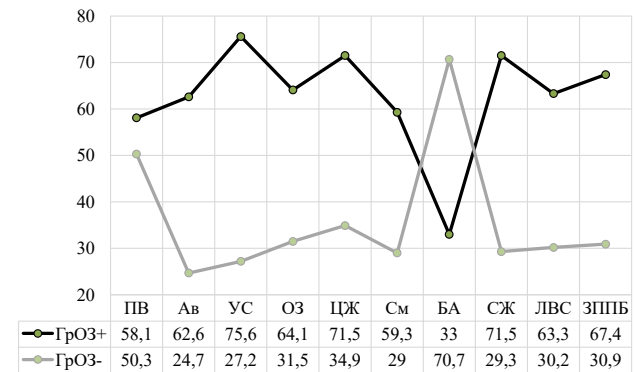


Рис. 1. Профілі психологічного благополуччя груп осіб з високим (ГрОЗ+) і низьким (ГрОЗ–) рівнем особистісної здійсненності

Примітка: 1) ГрОЗ+ (n=5) – група осіб з високим рівнем особистісної здійсненності; ГрОЗ– (n=6) – група осіб з низьким рівнем особистісної здійсненності; 2) умовні позначення показників психологічного благополуччя: ПВ – позитивні відносини, Ав – автономія, УС – управління середовищем, ОЗ – особистісне зростання, ЦЖ – цілі у житті, См – самоприйняття, БА – баланс афекту, СЖ – свідомість життя, ЛВС – людина відкрита система, ЗППБ – загальний показник психологічного благополуччя.

Для вивчення специфіки психологічного благополуччя представників кожної з виділених груп обстежених проранжуємо значення показників кожного профілю за відхиленням від середньої лінії ряду (за зменшенням значень). Результати цієї процедури надано у табл. 2.

Характеризуючи специфіку профілю осіб з високим рівнем особистісної здійс-

ненності (ГрОЗ+), можна зазначити, що представникам цієї групи осіб властиве відчуття щастя, задоволеності собою та власним життям (ЗППБ+). Ці особи схильні до управління оточенням та контролю своєї діяльності. Вони вміють ефективно використовувати можливості, які їм надаються, і створювати необхідні умови та обставини для задоволення особистих потреб і досягнення цілей (УС+). Такі люди є досить цілеспрямованими, твердо вірять у ті переконання, що є частиною причин їх існування (СЖ+). Особи з високим рівнем особистісної здійсненності зазвичай мають мету в житті, почуття спрямованості, наміри та цілі на все життя. Вважають, що минуле та справжнє життя має сенс; дотримується тих переконань, які є джерелами мети у житті (СЖ+). Представники цієї групи осіб сприймають себе і навколишній світ більш позитивно, ніж негативно; вони прихильно ставляться до себе і оточуючих, не судять суворо за недоліки. Такі особи легко знайомляться та підтримують стосунки з людьми; вміють справляти на них гарне враження. Вони впевнені у своїх силах і отримують задоволення від життя (БА–).

Таблиця 2

Домінуючі показники психологічного благополуччя груп осіб з різним рівнем самореалізації

Ранг	Групи	
	група осіб з високим рівнем особистісної здійсненності (ГрОЗ+)	група осіб з низьким рівнем особистісної здійсненності (ГрОЗ–)
1	УС+	Ав–
2	ЦЖ+; СЖ+	УС–
3	ЗППБ+	ЛВС–
4	БА–	БА+

Аналізуючи профіль групи осіб з низьким рівнем особистісної здійсненності (ГрОЗ–), можна зазначити, що у представників цієї групи відсутня задоволеність собою та власним життям (ЗППБ–). Це виявляється в низьких значеннях більшості показників психологічного благополуччя. Так, низький рівень показника автономії (Ав–) свідчить, що ці особи залежать від думки та оцінки оточуючих; у прийнятті важливих рішень керуються думкою інших; дотримуються вимог суспільства, навіть, коли це суперечить їх позиції, та піддаються чужому впливу. Низькі значення за показником управління середовищем (УС–) вказують на те, що представники цієї групи осіб стикаються з труднощами в організації повсякденної діяльності; вважають себе не

здатними впливати на обставини, що складаються; не вміють використовувати випадкові можливості; позбавлені почуття контролю над тим, що відбувається навколо. Низький рівень показника людина відкрита система (ЛВС–) свідчить про те, що особам з низьким рівнем особистісної здійсненності складно отримувати досвід із удач та помилок минулого. Це, в свою чергу, призводить до труднощів в адаптації у реальності; їм важко побачити повну картину того, що відбувається. Високі значення за показником баланс афекту (БА+) вказують на те, що представники цієї групи схильні відчувати безсилля перед обставинами, мають низьку самооцінку. Вони песимістично налаштовані, не вірять в себе і власні сили, зазнають труднощі у налагодженні відносин з оточуючими.

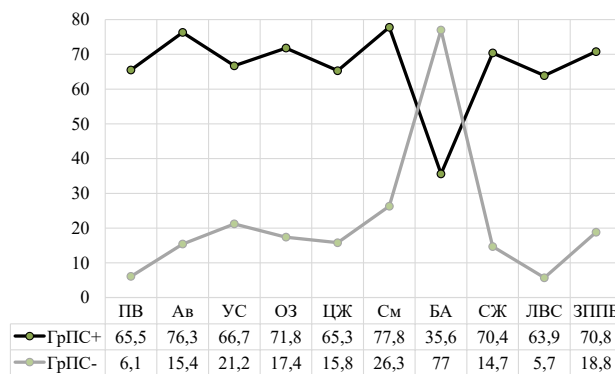


Рис. 2. Профілі психологічного благополуччя груп осіб з високим (ГрПС+) і низьким (ГрПС–) рівнем потреби у саморозвитку

Примітка: 1) ГрПС+ (n=8) – група осіб з високим рівнем потреби у саморозвитку; ГрПС– (n=5) – група осіб з низьким рівнем потреби у саморозвитку; 2) умовні позначення показників психологічного благополуччя: ПВ – позитивні відносини, Ав – автономія, УС – управління середовищем, ОЗ – особистісне зростання, ЦЖ – цілі у житті, См – самоприйняття, БА – баланс афекту, СЖ – свідомість життя, ЛВС – людина відкрита система, ЗППБ – загальний показник психологічного благополуччя.

Наразі розглянемо профілі психологічного благополуччя груп осіб з різним рівнем потреби у саморозвитку (рис. 2). Результати ранжування надані у табл. 3. Аналіз графіків та таблиці дозволяє скласти психологічні характеристики представників зазначених груп осіб. Розглянемо кожний профіль окремо.

Отже, групу осіб з високим рівнем потреби у саморозвитку (ГрПС+) характеризує здатність рухатися до своєї мети та досягати її, вміння налагоджувати та підтримувати бажані соціальні зв'язки, відчуття

задоволеності собою та своїм минулим. Ці особи позитивно ставляться до себе, знають та приймають різні свої сторони, включаючи достоїнства і недоліки, позитивно оцінюють своє минуле (См+). Представники цієї групи осіб звикли приймати рішення та діяти самостійно, не піддаючись соціальному тиску (Ав+). Особам з високим рівнем потреби у саморозвитку характерне почуття безперервного розвитку, що виявляється в сприйнятті себе «зростаючою» і самореалізованою особистістю, відкритою до нового досвіду; вони відчувають реалізацію свого потенціалу, спостерігають поступові позитивні зміни у собі та своїх діях (ОЗ+). Такі люди відрізняються позитивним світо-відчуттям; прихильно відносяться до інших і до себе (БА–).

Таблиця 3
Домінуючі показники психологічного благополуччя груп осіб з різним рівнем самореалізації

Ранг	Групи	
	група осіб з високим рівнем потреби у саморозвитку (ГрПС+)	група осіб з низьким рівнем потреби у саморозвитку (ГрПС–)
1	См+	ЛВС–
2	Ав+	ПВ–
3	ОЗ+	СЖ–
4	БА–	БА+

Профіль осіб з низьким рівнем потреби у саморозвитку (ГрПС–) характеризується низьким рівнем показників психологічного благополуччя. Це свідчить про те, що представникам цієї групи властиво загальне відчуття власної нещасливості і незадоволеності власним життям (ЗППБ–). Їм важко отримувати досвід із удач та помилок минулого, складно адаптуватися до реальності та сприймати повну картину того, що відбувається (ЛВС–). Такі люди мають обмежене коло довірчих відносин із оточуючими; вони не вміють бути відкритими і виявляти теплоту до інших; у міжособистісних взаєминах, як правило, виявляють ізольованість; не схильні йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків із оточуючими (ПВ–). Життя для цих осіб не має осмисленості; вони не бачать сенсу у своєму минулому і теперішньому, не розуміють свого призначення і часто відчувають нудьгу (СЖ–). Про незадоволеність своїм життям, песимістичну налаштованість, труднощі у налагодженні стосунків з оточуючими, відсутність віри у себе і свої сили, схильність відчувати безсилля перед обставинами свідчать високі значення показника балансу афекту (БА+).

Таким чином, отримані дані дозволяють стверджувати, що люди, які відчувають себе емоційно благополучними та повністю задоволені життям, мають високий рівень самореалізації.

Висновки з проведеного дослідження: 1) проведене теоретико-емпіричне дослідження вивчення особливостей психологічного благополуччя в осіб з різним рівнем самореалізації особистості дало змогу визначити, що психологічне благополуччя визначає можливості саморозвитку і самореалізації, особливості відносин з іншими людьми, переживання сенсу та мети життя;

2) кореляційний аналіз даних висвітлив значущі зв'язки на 5 % і 1 % рівні між більшістю показників психологічного благополуччя та самореалізації особистості, що свідчить про те, що психологічне благополуччя характеризується високим рівнем самореалізації особистості;

3) емпіричне вивчення психологічного благополуччя і самореалізації особистості дало можливість виявити відмінності і схожості між проявами психологічного благополуччя в залежності від рівня самореалізації;

4) показано, що особи з високим рівнем самореалізації, на відміну від осіб з низьким рівнем самореалізації, характеризуються більш високим рівнем психологічного благополуччя, що виявляється у відчутті щастя і задоволеності власним життям;

5) отримані результати можуть бути використані в психологічному консультуванні проблемам психологічного благополуччя та здоров'я особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Абульханова-Славская К. А. *Стратегия жизни*. М.: Мысль, 1991. 299 с.
2. Андронникова О. О., Ветерок Е. В. Психологическое благополучие и здоровье как актуальная потребность современного человека в рамках девиктимизации. *Вестник Кемеровского государственного университета*, 2016. № 1 (65). С. 72–76.
3. Белинская Е. П., Мельникова Н. М., Писарева Л. Ю. Гуманитарные аспекты здоровья и благополучия: причины исследовательского интереса и основные теоретические подходы. *Вестник КемГУ*, 2017. № 70 (2). С. 111–116.
4. Брэдберн Н. *Структура психологического благополучия*. Ярославль: Инфра, 2005. 13 с.
5. Водяха С. А. Предикторы психологического благополучия студентов. *Педагогическое образование в России*, 2013. № 1. С. 70–74.
6. Воронина А. В. Проблема психологического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа. *Сибирский психологический журнал*, 2005. № 3, 142–145.

7. Додонов Б. И. *Эмоция как ценность*. М. : Политиздат, 1978. 272 с.
8. Коростылева Л. А. *Психология самореализации личности: основные сферы жизнедеятельности*. Дис. докт. психол. наук. Санкт-Петербург, 2001. 374 с.
9. Леонтьев Д. А. Экзистенциальный подход в современной психологии личности. *Вопросы психологии*, 2016. № 3. С. 3–15.
10. Маслоу А. *Самоактуализация. Психология личности. Тексты*. Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузырея. М. : Изд-во МГУ, 1982. С. 108–117.
11. Санникова О. П. *Феноменология личности: монография*. Одесса, Украина: СМЛ, 2003.
12. Тихомандрицкая О. А., Малышева Н. Г., Шаехов З. Д., Кабальнов Н. А. Проблема взаимосвязи личностных ценностей и психологического благополучия у старшеклассников. *Психологические исследования*, 2018. № 11 (62).
13. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. *Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп*. М., Изд-во Института Психотерапии, 2002. 490 с.
14. Фоломеева Т. В., Серегина И. И. Социальные представления о благополучии. *Мир психологии*, 2004. № 3. С. 122–132.
15. Шевеленкова Т. Д., Фесенко П. П. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования). *Психологическая диагностика*. 2005. № 3. С. 95–129.
16. Эриксон Э. *Идентичность: юность и кризис*. М. : Прогресс, 1997. 340 с.
17. Marks D., Murray M., Evans B., Willing C. *Health Psychology: Theory, Research and Practice*. London : Sage, 2000.
18. Deci E. L., Ryan R. M. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York : Plenum press, 1985.