

## ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК ОДНА З ГОЛОВНИХ СКЛАДОВИХ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ

### PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AS ONE OF THE MAIN COMPONENTS OF PERSONALITY LIFE

*Психологічне благополуччя – проблема, яка хвилює сучасне суспільство. Кожен з нас бажає почувати себе щасливим, отримувати задоволення від власної праці, взаємовідношень та життя в цілому. Задоволення життям безпосередньо впливає на діяльність особистості, особливості спілкування з оточуючими та її внесок у суспільне життя.*

*У статті розглядаються поняття психологічного благополуччя людини з позиції позитивної психології, як однієї з головних складових її життя. Автори пропонують бачення систематизації понять щодо психологічного благополуччя на основі розуміння його як єдиного комплексу, що охоплює всі ланки розвитку людини у будь-якому віці.*

*Мета дослідження – дослідити особливості взаємозв'язку трьох компонентів психологічного благополуччя людини: цінності життя, стабільності психічного здоров'я особистості та її самооцінки.*

*У дослідженні використано психодіагностичні методики: «Рівень загальної самооцінки – опитувальник Казанцевої Г.Н.», Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (MHC-SF-UA), Методика «Ціннісні орієнтації» Рокіча. Респондентами виступили дорослі особистості, усього 64 особи.*

*Проведене авторами дослідження показало, що психологічне благополуччя безпосередньо залежить від взаємозв'язку цінності життя, стабільності психічного здоров'я особистості та її самооцінки. Чим вищі цінності життя особистості та більш адекватна самооцінка, тим стабільніше психічне здоров'я особистості.*

**Ключові слова:** психологічне благополуччя, суб'єктивне благополуччя, здоров'я, цінності людини, щастя, психічне здоров'я, емоції.

*Psychological well-being is a problem that worries modern society. Each of us wants to feel happy, enjoy our own work, relationships and life in general. Life satisfaction directly affects the activities of the individual, the peculiarities of communication with others and its contribution to public life.*

*The article considers the concept of psychological well-being of a person from the position of positive psychology, as one of the main components of his life. The authors propose a vision of systematization of concepts of psychological well-being based on the understanding of it as a single complex that comprises all aspects of human development at any age.*

*The purpose of the research is to explore the features of the relationship between the three components of psychological well-being: the value of life, the stability of mental health of the individual and his self-rating.*

*The research used psychodiagnostic techniques: "Level of general self-esteem – questionnaire by Kazantseva G. N.", Questionnaire "Stability of mental health – a short form" (MHC-SF-UA), Methodology "Value Orientation" by Rokich. Respondents were adults, a total of 64 people.*

*The authors' study showed that psychological well-being directly depends on the relationship between the value of life, the stability of a person's mental health and self-rating. The higher the values of an individual's life and the more adequate and robust self-esteem, the more sustainable the individual's mental health.*

**Key words:** psychological well-being, subjective well-being, health, human values, happiness.

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.37.27>

**Цибух Л.М.**

к. психол. н.,  
доцент кафедри теорії та методики  
практичної психології  
ДЗ «Південноукраїнський  
національний педагогічний університет  
імені К.Д. Ушинського»

**Цісар О.З.**

магістрантка 1-го року навчання  
спеціальність 053. Психологія  
ДЗ «Південноукраїнський  
національний педагогічний університет  
імені К.Д. Ушинського»

**Вступ.** Проблема психологічного благополуччя особистості, його впливу на психічне здоров'я людини в останній час стає все більш актуальною для науковців-психологів [2, 3, 4, 5 та ін.].

Психологічне благополуччя в своїй основі має багатомірний фундамент, який складається зі здоров'я людини, здорового стилю життя, нормальних станів особистості, оптимізму, активної життєвої позиції, соціальних установок, потоку життя, сенсу, щастя, цінностей [3, 4, 7 та ін.]. Це система насичення психологічного благополуччя, яка дає повноцінне розуміння тих важелів, що являються життєдайною силою особистості.

Розглянемо поняття «здоров'я», оскільки це не просто відсутність захворювань у людини, а наявність трьох складових. За дослідженнями Всесвітньої організації охорони здоров'я людина вважається здоровою, якщо має повне фізичне (біологічне), психічне (душевне), соціальне благополуччя.

Фізичне благополуччя вимагає від людини насамперед розуміння того, що вона повинна дбайливо ставитися до того набору здоров'я, який в неї є. Та постійно рахуватися зі своїми можливостями психічного порядку. Цей зв'язок виявив вчений Давнього Риму – Ювенал: «в здоровому тілі – здоровий дух». На сьогодні вже зрозуміло, що це обов'язковий зворотній процес. Тобто існує пряма взаємозалежність цих складових, звідки витікає здоровий стиль життя.

На думку А. Ленгле психічне здоров'я – це можливість людини створити внутрішній світ, який активізується за рахунок особистісної відповідальності та автентичної свободи. Цей світ самоактуалізовано духовним рівнем, який дозволяє поєднувати його з зовнішнім і відповідати соціальним нормам, не порушуючи автентичність внутрішніх бачень [6].

Тонка грань між психічним та соціальним виявляється через прояви соціальної адаптації. За такими науковцями як С. Фрайберг,

Р. Ассаджолі, А.Б. Холмогорова, П. Бейкер, М.Г. Ярошевський маємо схему стану рівноваги, який дозволяє особистості керувати своїми та суспільними потребами; бути в балансі емоційного, інтелектуального, діяльнісного, поведінкового стилів життя; підтримувати постійний зв'язок між людиною та середовищем; вміти безпечно реагувати; мати здібність виходити з критичних ситуацій з максимальним збереженням себе і відносин з оточуючими [6].

Розвиток особистості в своїх витоках бере початок з постійного включення її в соціальне життя, де і відбувається напрацювання життєвого досвіду. І тут слід звернути увагу на реакції людини в зовнішньому світі, які повинні відповідати соціальним нормам. Ці реакції будуються на соціальних установках – атитюд від англ. – установка, ставлення – внутрішня готовність людини до дій, що передують поведінці. Структура атитюду за М. Смітом (1942) складається з трьох компонентів:

1. Поведінковий – готовність індивіда до певної поведінки.

2. Афективний – ставлення до об'єкта, виражене в емоціях (почуттях, переживаннях), які він викликає.

3. Когнітивний – знання про властивості, думки, призначення, способи поводження з об'єктом.

За допомогою атитюду особистість має всі необхідні механізми поведінки в стандартних ситуаціях. Тому, коли відбуваються нові процеси навкруги, в людини вмикаються інертні дії, що гальмує гнучкість до нових обставин, пристосування уповільнюється, оскільки всі ці процеси вимагають нових програм поведінки, зміни звичного [1].

Особистість, яка знаходиться в соціумі, постійно контактує з зовнішнім світом, розвивається згідно свого життєвого призначення, самоактуалізується – має платформу для набуття психологічного благополуччя. При цьому кожна людина сама визначає для себе, що коли вона щаслива та відчуває задоволення від життя, а коли – ні. Тому поняття психологічного благополуччя є досить суб'єктивним для кожної окремої особистості.

За Мартіном Селігманом, досягнення психологічного благополуччя можливо за організацією шести чеснот та двадцяти чотирьох сильних сторін особистості:

1. Мудрість та знання: творчість, цікавість, відкритість, любов до навчання, перспектива, інновації.

2. Мужність: хоробрість, наполегливість, цілісність, життєздатність, унікальність.

3. Людяність: кохання, доброта, соціальний інтелект.

4. Справедливість: громадянство, справедливість, керівництво.

5. Помірність: прощення і милосердя, смирення, розсудливість, самоконтроль.

6. Трансцендентність: оцінка краси і досконалості, вдячність, надія, гумор, духовність.

Це вимагає постійного розширення світогляду, оскільки кожний віковий етап життя має свої задачі та цілі [8].

Інший дослідник, К. Ріфф, визначав шість основних складових психологічного багополуччя:

1) позитивне ставлення до себе і свого минулого життя;

2) наявність цілей і захоплень, що надають життю смисл;

3) здатність виконувати вимоги повсякденного життя;

4) почуття постійного розвитку і самореалізації;

5) взаємини з іншими, пронизані турботою і довірою;

6) здатність дотримуватись власних переконань [10].

Л. З. Сердюк (2017) виявила, що психологічне благополуччя тісно пов'язане із цілісно-смысловими орієнтаціями особистості та її життєстійкістю [9].

На основі проведеного теоретичного аналізу та узагальнення літератури з проблеми дослідження, ми виділили три основні компоненти психологічного благополуччя:

– позитивна самооцінка

– психічне здоров'я

– наявність життєвих цінностей

**Мета роботи:** дослідити особливості взаємозв'язку трьох компонентів психологічного благополуччя людини: цінності життя, стабільності психічного здоров'я особистості та її самооцінки.

#### **Практичне дослідження та його аналіз.**

Психологічне благополуччя в даній роботі проаналізовано за допомогою методик: «Рівень загальної самооцінки – опитувальник Казанцевої Г.Н.», Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (MHC-SF-UA), Методика «Ціннісні орієнтації» Рокича. У дослідженні взяли участь 64 особи.

Методика «Рівень загальної самооцінки – опитувальник Казанцевої Г.Н.» ми обрали для дослідження через те, що самооцінка особистості – це оцінка людини, яку вона ставить собі: за свої якості; за рівень успішності власної діяльності; за те, як її сприймають інші люди, виходячи з системи своїх цінностей. Саме від того, наскільки задоволена людина собою, залежить її психологічне благополуччя.

Результати, отримані після діагностики самооцінки, представлені в таблиці 1.

#### **Критерії високої самооцінки:**

1. Фізичне тіло приймається повністю. Існує готовність до змін, якщо необхідно.

Таблиця 1

**Результати рівня загальної самооцінки**

	Рівень загальної самооцінки		
	Висока	Середня	Низька
Кількість осіб	24	5	3
Відсоткове розподілення	75%	16%	9%

Таблиця 2

**Результати стабільності психічного здоров'я**

	Рівень стабільності психічного здоров'я		
	Високий	Середній	Низький
Кількість осіб	20	9	3
Відсоткове розподілення	63%	28%	9%

За першим критерієм, 84,4% опитуваних приймають свій фізичний рівень майже повністю. Це говорить про те, що людина почуває себе добре і якщо потрібно схуднути чи навпаки, змінити зовнішність, попрацювати з м'язами або осанкою – це не відбирає багато уваги та життєвої енергії. Дещо вагаються у сприйнятті свого фізичного тіла 9,4% опитуваних. Ще 6,2% респондентів мають попрацювати над прийняттям даного критерію. Останнє свідчить про конфлікт «Я-концепції» реальне-ідеальне.

*2. Порівняння своїх потреб-бажань з можливостями. Рівновага – застава успіху.*

Другий критерій дає можливість простежити рівність між потребами людини та можливостями їх втілювати. Саме потреби надихають людину на діяльність, оскільки, це той стан психіки особистості, який зумовлений відсутністю бажаного.

Результати дослідження показали, що 62,5% задоволені своєю діяльністю, яка вмотивована задоволенням потреб. 21,9% опитуваних не можуть оцінити свою діяльність, що говорить про певну незадоволеність потреб. Це може бути викликано тим, що є вплив оточення або невпевненість у собі. 15,6% опитуваних не задоволені своїми діями. Це дає прямий вектор на відсутність чітко вибудованої ієрархії потреб. Або бажання перебільшують можливості, що не дає бажаних результатів.

*3. Адекватне відношення до критики оточуючих та своїх помилок.*

Реакція індивіда на критику та помилки має пряму залежність від рівня самооцінки. Цікаво як розподілилася думка опитуваних відносно невдач. 40,6% опитуваних не хвилюються за помилки так само, як і 40,6% – хвилюються. 18,8% опитуваних взагалі не знають своє ставлення до цього. Це означає, що багато життєдайної сили віддається на аналізування, а синтетична фаза залишається без особових змін. Тобто люди не можуть зрозуміти суть процесу виправлення ситуації, що допоможе значно підвищити рівень якості свого життя та тих, хто поряд.

*4. Здорове бажання до самодосконалення та прекрасного майбутнього.*

Особистість через самооцінку себе споглядає навколишній світ і нарощує свої можливості покращити його, починаючи з себе. Чим адекватніша самооцінка, тим вищі життєві цілі.

З результатів дослідження видно, що 87,5% опитуваних спокійно реагують на успіх оточуючих. Це говорить про власну гідність та самосвідомість. Лише 3,1% опитуваних сприймають чужий успіх, як власну поразку, що дає направлення на переорієнтацію власної самооцінки.

Результати, отримані після діагностики рівня стабільності психічного здоров'я за допомогою опитувальника «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (МНС-SF-UA) представлені в таблиці 2.

*1. Інтенсивність і глибина переживань, які опираються на почуття прихильності до певних груп людей.*

Результати дослідження показали, що 34,4% опитуваних відчувають себе включеними та потрібними соціуму кожного дня. 31,3% – майже кожного дня, 15,6% – ніколи не відчувають свою приналежність до будь-якої з груп. Це означає, що людина втрачає зв'язок зі своїм розвиваючим життєвий досвід механізмом, оскільки, лише в колективах можливо пізнати себе справжнього. Ізоляція несе руйнівну складову для особистості, яку необхідно усвідомити, щоб змінити ситуацію.

*2. Напрямок збудження й інтересів.*

На запитання: «Як часто протягом останніх двох тижнів Ви відчували теплі та довірливі стосунки з оточуючими?», 53,1% опитаних відповіли, що кожен день; 31,3% – майже кожен день. 9,4% респондентів зазначили, що теплі та довірливі стосунки з оточуючими вони відчувають 2-3 рази на тиждень.

*3. Задоволеність та почуття комфорту.*

Це складові, що дають людині можливість задовольнити життєві потреби та відчути захищеність і безпеку. До них відносяться: стабіль-

ний сон, своєчасний відпочинок, близькі взаємини, задоволення базових потреб, успіхи, заняття спортом, активність та динамічність фізичного тіла, інтелектуальні навантаження, діяльність, що приносить задоволення, вміння, навички, слухання музики, перегляд цікавих фільмів та передач, духовність, читання книг, естетика.

Результати опитування засвідчили, що 21,9% респондентів відчувають задоволення кожного дня, 37,5% – майже кожного дня, а ще 21,9 – приблизно 2-3 рази на тиждень.

Слід зрозуміти, що задоволення – це змога переключення на позитивне мислення та позитивний емоційний стан. Тож напрацювати звичку читати цікаву книжку хоч по декілька абзаців – вже дасть результат. Або фізична активність чи споглядання неба – все це має природу глибинного змісту емоційної саморегуляції.

Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича дозволяє дослідити термінальні – базові цінності та інструментальні цінності. Людина розставляє в ранжируванні так свої цінності, як вони становлять важливість у її житті. Тут немає правильних чи неправильних відповідей у ранжируванні. Кінцевий результат є системою цінностей людини. Звідси й помітні сенси життя, що вводять його в діяльність та взаємовідносини з оточуючим світом. Та оптимально психологічному благополуччю відповідає перелік цінностей в такому порядку:

Термінальні цінності:

– переважні цінності:

1. Активне діяльне життя (повнота та емоційна насиченість життя).

2. Життєва мудрість (зрілість суджень та здоровий глузд, що досягаються завдяки життєвому досвіду).

3. Здоров'я (фізичне і психічне).

4. Цікава робота.

5. Краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі і в мистецтві).

6. Любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною).

Інструментальні цінності:

– переважні цінності:

1. Акуратність (охайність, вміння тримати в порядку речі, чіткість у веденні справ).

2. Вихованість (гарні манери, вміння поводитися відповідно до норм культури поведінки).

3. Високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання).

4. Життєрадісність (оптимізм, почуття гумору).

5. Старанність (дисциплінованість).

6. Незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче).

Результати розподілення значущих цінностей, отримані після діагностики Методика «Ціннісні орієнтації» Рокича представлені в таблиці 3.

Цінності – елементи або явища життя суспільства, аналізуючи з погляду соціального значення, яке їм надається суспільством загалом чи соціальною групою. Такої категорії дотримувалися Г.М. Андреева, В.А. Бодров, К. Клакхон, В.М. Визова, В.Г. Здравомислов, В.Б. Ольшанський. Цінність розподілена між людиною і навколишнім світом, вона існує тільки в їхньому відношенні. Носієм цінності може бути будь-яка особистість, будь-який предмет, явище, які втягнуті у взаємодію зі свідомістю людини [11].

Дослідження цінностей показує, що особистість, яка має високі цінності як базові термінальні та інструментальні першого порядку від 1 до 6, має можливість відбудовувати конструкти та смисли життя саме в порядку її розкриття талантів та свідомого шляху успіху. Так відкривається вектор до психологічного благополуччя людини. Саме ці 60% та 50% опитуваних, які обирають відповідно термінальні цінності та інструментальні за порядком їх сприяння розвитку особистості увійшли до 63% з високим рівнем стабільності психічних станів та 75% з високою самооцінкою. Це, відкриває аспект зв'язків між обраними цінностями, рівнем стабільності психічних станів та рівнем самооцінки. Саме в такому порядку.

Оскільки не всі респонденти, які мають високий рівень самооцінки, можуть втримати стабільні психічні стани і обрати правильний градієнт цінностей. А саме ті досліджувані, які обрали адекватну шкалу цінностей в даному дослідженні утримують високий рівень психічних станів та мають високий рівень самооцінки.

Таблиця 3

**Розподілення термінальних та інструментальних цінностей**

Кількість осіб, що обирають <i>термінальні переважні</i> цінності як фундамент життя	Рівень відповідності переважних цінностей		
	71-100 (%)	41 – 70 (%)	0 – 40 (%)
	38	14	12
Відсоткове розподілення	60 %	22 %	18 %
Кількість осіб, що обирають <i>інструментальні переважні</i> цінності як фундамент життя	32	18	14
Відсоткове розподілення	50 %	28 %	22 %

**Висновок:** Проведено констатуючий експеримент з виходом на взаємозв'язок трьох компонентів, які являють основу психологічного благополуччя людини: цінності життя, стабільність психічного здоров'я особистості та її самооцінка. Проведене нами дослідження показало, що психологічне благополуччя безпосередньо залежить від взаємозв'язку цих компонентів.

Таким чином, оптимальний шлях до підвищення психологічного благополуччя необхідно будувати через цінності життя та ставлення перш за все до самого себе. Чим вищі цінності життя особистості та самооцінка, тим стабільніше психічне здоров'я, що безпосередньо впливає на рівень психологічного благополуччя.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Андреева Г. М. Социальная психология: учебн. для высших учеб. заведений. Москва: Аспект Пресс, 2003. 364 с.
2. Анастаси А., Урбина С. Психологическое тестирование. Санкт-Петербург: Питер, 2001. 686 с.
3. Бахарева Н. К. Субъективное благополучие как системообразующий фактор толерантности: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Общая психология, история психологии, психология личности». Хабаровск, 2004. 21 с.
4. Бочарова Е. Е. Взаимосвязь субъективного благополучия и социальной активности личности: кросскультурный аспект. *Социальная психология и общество*. Том 3. № 4. 2012. С. 53–63.
5. Водопьянова Н. Е. Оценка уровня удовлетворённости качеством жизни. Практикум по психологии здоровья. Санкт-Петербург: Питер, 2005. С. 148–155.
6. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини. Луцьк: РВВ – «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. 316 с.
7. Маслоу А. Мотивация и личность. Санкт-Петербург: Питер, 2006. 352 с.
8. Позитивна психологія – URL [https://uk.wikipedia.org/wiki/Positive\\_psychology](https://uk.wikipedia.org/wiki/Positive_psychology) (дата звернення: 10.05.2022)
9. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *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.
10. Ryff C. D. The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*. 1998. Vol. 9. P. 719-727.