

УДК 159.923.2(045)

DOI <https://doi.org/10.32782/2312-8437.51.2023-1.2>

БОРЕЦЬ Юлія – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Академія Державної пенітенціарної служби, вул. Гонча, 34, Чернігів, Україна, індекс 14000 (boretsummer@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7501-8606>

КУХАР Тетяна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Академія Державної пенітенціарної служби, вул. Гонча, 34, Чернігів, Україна, індекс 14000 (tatyanakukhar@ukr.net)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7021-7091>

ПАЛАГНЮК Ольга – кандидат психологічних наук, докторант, Інститут соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України, вул. Андріївська, 15, Київ, Україна, індекс 04070 (o.palahnjuk@chnu.edu.ua)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1152-2133>

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА СМИСЛОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ

Анотація. Метою роботи є теоретичне дослідження проблеми психологічного благополуччя та смисложиттєвих орієнтацій майбутніх фахівців соціономічного профілю. Вивчення даного феномену дозволяє досягти значного прогресу у вирішенні проблеми вибору адекватних стратегій студентів щодо збереження психічного благополуччя, підвищення якості життя та повнішої самореалізації. Термін «психологічне благополуччя» позначає стан єдності зовнішніх (об'єктивних) і внутрішніх (суб'єктивних) умов процесу формування особистості: позитивне ставлення до себе і свого минулого життя; наявність цілей і діяльності, які надають життю сенс; здатність виконувати вимоги повсякденного життя; відчуття постійного розвитку та самореалізації; відносини з оточуючими, перейняті турботою та довірою; здатність дотримуватися своїх переконань. Ключовими зовнішніми, соціальними компонентами психологічного добробуту особистості є: позитивні відносини з оточуючими; автономність, компетентність; внутрішніми умовами процесу формування особистості є: прийняття себе, особистісне зростання, цілі у житті.

Методологія дослідження базується на методах синтезу, порівняльного аналізу та узагальнення теоретичних даних, представлених у психологічній літературі. **Наукова новизна роботи** полягає у теоретичному аналізі проблеми психологічного благополуччя та сенсожиттєвих орієнтацій особистості в психології, а саме у студентської молоді. На підставі отриманих даних можливе розроблення методів і засобів визначення рівня добробуту з метою вирішення життєвих проблем як студентської молоді так і дорослих. Матеріали дослідження можуть бути використані практичними психологами, соціальними педагогами та викладачами вищих навчальних закладів I–IV рівнів акредитації.

Висновки. У результаті теоретичного аналізу встановлено, що феномен психологічного добробуту особистості розглядається як результат переживання особистістю гармонії в особистому житті, пізнання особистістю власних можливостей, успіхів чи досягнень у професійній діяльності. Ключовими зовнішніми, соціальними компонентами психологічного благополуччя особистості є: позитивні стосунки з іншими, автономія та компетентність; внутрішніми умовами процесу становлення особистості є: самоприйняття, особистісне зростання, цілі в житті.

Ключові слова: благополуччя, гармонія, дисгармонія, само прийняття, смисложиттєві орієнтації, соціалізація, асоціація, корпорація, фрустраційні ситуації.

BORETS Yulia – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology, Academy of the State Penitentiary Service, 34, Goncha Str., Chernihiv, Ukraine, postal code 14000 (boretssummer@gmail.com)

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-7501-8606>

KUKHAR Tetyana – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology, Academy of the State Penitentiary Service, 34, Goncha Str., Chernihiv, Ukraine, postal code 14000 (tatyanakukhar@ukr.net)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7021-7091>

PALAHNYUK Olha – Candidate in Psychological Sciences, Doctoral student of the Institute of Social and Political Psychology of the National Academy of Sciences of Ukraine, 15, Andriivska Str., Kyiv, Ukraine, postal code 04070 (o.palahnyuk@chnu.edu.ua)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1152-2133>

THEORETICAL ANALYSIS OF THE PROBLEM OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND MEANINGFUL ORIENTATIONS OF FUTURE SPECIALISTS IN THE SOCIO-ECONOMIC PROFILE

Abstract. *The purpose of the work is a theoretical study of the problem of psychological well-being and meaningful life orientations of future specialists in the socio-economic profile. The study of this phenomenon makes it possible to achieve significant progress in solving the problem of choosing adequate strategies for students to maintain mental well-being, improve the quality of life, and achieve fuller self-realization. The research methodology is based on the methods of synthesis, comparative analysis and generalization of theoretical data presented in the psychological literature. The scientific novelty of the work consists in the theoretical analysis of the problem of psychological well-being and meaningful orientations of the individual in psychology, namely among student youth.*

Conclusions. *Currently, the relationship between psychological well-being and various personality traits and its social characteristics is being actively studied; standardized and reliable instruments for measuring psychological well-being are being developed, the concept itself is being refined. This problem is also relevant during the student period. The well-being and health of student youth is a continuous process of ascent and realization of personal self-realization; troubles and diseases cause the impossibility of becoming a full-fledged person.*

As a result of the theoretical analysis, it was established that the phenomenon of psychological well-being of an individual is considered as the result of an individual experiencing harmony in his personal life, an individual's knowledge of his own capabilities, successes or achievements in professional activity. The key external, social components of the psychological well-being of an individual are: positive relationships with others, autonomy and competence; the internal conditions of the process of personality formation are: self-acceptance, personal growth, goals in life.

Key words: *well-being, harmony, disharmony, self-acceptance, meaningful life orientations, socialization, association, corporation, frustrating situations.*

Постановка проблеми. Проблема позитивного психологічного функціонування почала привертати увагу дослідників із середини ХХ століття. Для опису цього явища необхідно оперувати ознаками, які відображають стан щастя чи нещастя, суб'єктивне відчуття загального задоволення чи незадоволення життям.

Проблема психологічного добробуту особистості є однією з фундаментальних у психології, тому інтерес до неї зберігається протягом усієї історії психологічної науки. Традиційно психологічне благополуччя протиставлялося психологічному нездоров'ю та неблагополуччю. В даний час активно вивчається взаємозв'язок між психологічним благополуччям та різними рисами особистості (сміслові орієнтації, суверенітет психологічного простору, життєві стратегії тощо) та його соціальні характеристики; розробляються дійсні, стандартизовані та надійні

інструменти для вимірювання психологічного благополуччя; також досліджується вплив різних об'єктивних і суб'єктивних факторів на психологічне благополуччя особистості.

Аналіз досліджень проблеми. Самоприйняття відображає позитивну самооцінку себе та свого життя в цілому, усвідомлення та розуміння не лише своїх позитивних якостей, а й своїх недоліків. Протилежністю даному поняттю є почуття незадоволеності собою, що характеризується неприйняттям певних якостей своєї особистості, невдоволенням своїм минулим. К. Ріфф вказує, що виділені компоненти психологічного благополуччя співвідносяться з різними структурними елементами теорій, які так чи інакше говорять про позитивне функціонування особистості. Наприклад, «самоприйняття» (як складова психологічного благополуччя за К. Ріффом) співвідноситься не тільки з поняттями «самоповага» та «самоприйняття», введеними та розвиненими А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт. Сюди також входить визнання людиною своїх сильних і слабких сторін, що відповідає концепції індивідуалізації К. Г. Юнга, а також позитивна (переважно) оцінка власного минулого, описана Е. Еріксоном як частина процесу інтеграції Его. До цієї групи також відноситься теорія самовизначення Р. Райана і Е. Дізі, які припустили, що особисте благополуччя пов'язане з базовими психологічними потребами: потребою в автономії, компетентності і зв'язку з іншими.

Мета статті – теоретичне дослідження проблеми психологічного благополуччя та смисложиттєвих орієнтацій майбутніх фахівців соціономічного профілю.

Виклад основного матеріалу. Усі підходи до вивчення феномена психологічного добробуту можна поділити на кілька груп.

У *першій групі* ми розглядатимемо феномен «психологічного благополуччя» як дві основні течії: гедоністичну та евдемоністичну.

До *гедоністичних* теорій ставляться всі ті вчення, де благополуччя описується переважно з погляду задоволеності-незадоволеності, будується на балансі позитивних і негативних афектів.

Сформовано уявлення про структуру (модель) психологічного благополуччя, яка являє собою баланс, досягнутий постійною взаємодією двох видів афекту – позитивного і негативного. Події повсякденного життя, які приносять радість чи розчарування, відображаються в нашій свідомості та накопичуються через відповідним чином забарвлений афект. Те, що нас засмучує і що ми відчуваємо, підсумовується у формі негативного афекту, ті самі події повсякденного життя, які приносять нам радість і щастя, сприяють посиленню позитивного афекту. Різниця між позитивним та негативним афектом є показником психологічного благополуччя та відображає загальне почуття задоволеності чи задоволеності життям.

Поняття «суб'єктивне благополуччя» ввів Е. Дінер. Суб'єктивне самопочуття складається з трьох основних компонентів: задоволеності, приємних емоцій та неприємних емоцій, всі ці три компоненти разом утворюють єдиний показник.

Як зазначає сам автор, тут йдеться про когнітивну (інтелектуальну оцінку задоволеності різними сферами свого життя) та емоційну (наявність поганого чи гарного настрою) бік самоприйняття. Більшість людей так чи інакше оцінюють те, що відбувається з ними в термінах «добре – погано», і така інтелектуальна оцінка завжди має під собою відповідну пофарбовану емоцію.

Суб'єктивне благополуччя покликане служити не лише показником того, наскільки людина занурена в депресію чи тривогу, але має демонструвати, наскільки одна людина щасливіша за іншу, тобто автор ототожнює суб'єктивне благополуччя з переживанням щастя (Аршава, 2012, с. 3–10).

Евдемоністичне розуміння цієї проблеми базується на постулаті про те, що особистісне зростання є головним і найнеобхіднішим аспектом благополуччя. Такий підхід характерний для поглядів А. Ватермана (Бовт, 2013, с. 14–25). З точки зору А.А. Хроніка, ставлення людини до можливих шляхів здобуття щастя також формують так звані евдемоністичні установки: гедоністичні, аскетичні, діяльнісні, споглядальні.

Ці установки є тим психологічним матеріалом, який певною мірою характеризує, де у якій галузі предметної діяльності людина прагне самоствердитися, і навіть як і з допомогою яких психологічних прийомів намагається це зробити (Каргіна, 2015, с. 48–55).

Тут щастя розуміється як форма переживання повноти буття, пов'язана із самоствердженням: «Це переживання виникає тоді, коли спонукання людини до світу перетворюється на нескінченно велику цінність». Психологічні шляхи здобуття щастя автор розуміє як способи

саморегуляції людиною своєї мотивації до світу та виділяє дві форми такої саморегуляції: посилення людиною значущості світу та посилення своїх можливостей. На основі цих двох форм саморегуляції формуються чотири відносно самостійних принципи саморегуляції людиною своєї мотивації до світу: максимізація корисності, мінімізація потреб, мінімізація складності, максимізація здібностей (Котлова, 2017, с. 53–56).

Принцип максимізації корисності світу (спосіб життя – гедонізм) полягає в прагненні людини до найбільш корисних об'єктів, що повністю задовольняють її потреби. Корисність суб'єктивно відбивається у емоційному стані приємності, отже, максимізація корисності одночасно означає прагнення перебування позитивно забарвлених емоційних переживань різної інтенсивності. *Принцип мінімізації потреб* (стиль життя – аскетизм) складається в прагненні людини до зменшення інтенсивності (ступеня напруги) потреби, які цим керують. Таке бажання може мати місце у випадку неможливості власного задоволення потреб. *Принцип мінімізації складності* (споглядальний спосіб життя) полягає в пригніченні людини до спрощення свого світу в цілому і до спрощення конкретних об'єктів – цілей його різноманітної діяльності. Це прагнення може проявлятися в тих випадках, коли складність поставленої мети перевищує рівень людських здібностей. *Принцип максимізації здібностей* – це прагнення людини до всебічного розвитку та самовдосконалення у фізичному та духовному плані. Спосіб життя у разі має активний характер самовдосконалення.

У другій групі психологічне благополуччя розглядається на основі вивчення проблеми позитивного психологічного функціонування особистості (теорії А. Маслоу, К. Роджерса, Г. Олпорта, К.-Г. Юнга, Е. Еріксона, С. Бюлер, Б. Ньюгартен, М. Ягода, Д. Біррен).

Основоположником цього підходу був К. Ріфф. Вона узагальнила та виділила шість основних компонентів психологічного благополуччя: прийняття себе, позитивні відносини з іншими, автономія, управління довкіллям, мета в житті, особистісне зростання (Москаленко, 2005, с. 78–82). Людина з високою автономією здатна бути незалежною, не боїться протиставляти свою думку думці більшості, може дозволити собі нестандартне мислення та поведінку, оцінює себе, виходячи з власних уподобань. Відсутність достатнього рівня самостійності призводить до конформізму, надмірної залежності від думки інших.

Управління довкіллям – це наявність якостей, що визначають успішне оволодіння різними видами діяльності, вміння досягати бажаного, долати труднощі на шляху до реалізації власних цілей, у разі нестачі цього характерно, виникає відчуття власного безсилля, некомпетентності, немає можливості щось змінити чи покращити, щоб досягти бажаного.

Особистісний ріст передбачає бажання розвиватися, пізнавати та сприймати нове, а також наявність відчуття власного прогресу. Якщо особистісний ріст з якихось причин неможливий, то наслідком цього є відчуття нудьги, застою, відсутність віри у свою здатність змінюватися, оволодівати новими вміннями та навичками, при цьому знижується інтерес до життя.

Висновки. У результаті теоретичного аналізу встановлено, що феномен психологічного добробуту особистості розглядається як результат переживання особистістю гармонії в особистому житті, пізнання особистістю власних можливостей, успіхів чи досягнень у професійній діяльності, реалізація. Термін «психологічний благополуччя» означає стан єдності зовнішніх (об'єктивних) та внутрішніх (суб'єктивних) умов процесу формування особистості: позитивне ставлення до себе та свого минулого життя; наявність цілей та діяльності, що надають життю сенсу; здатність виконувати вимоги повсякденного життя; відчуття постійного розвитку та самореалізації; стосунки з оточуючими, пройняті турботою та довірою; здатність дотримуватись своїх переконань. Ключовими зовнішніми, соціальними компонентами психологічного благополуччя особистості є: позитивні стосунки з оточуючими, автономія, компетентність; внутрішніми умовами процесу становлення особистості є: самоприйняття, особистісне зростання, цілі в житті.

На основі теорії К. Ріффа (що сформувалася у напрямі гуманістичної психології), П.П. Фесенко та Т.Д. Шевеленко, сформулювали власне розуміння психологічного благополуччя особистості як досить складного переживання задоволеності людини власним життям, що відображає як актуальні, так і потенційні сторони життя індивіда. Характеризуючи переживання людиною психологічного благополуччя, можна назвати, що будь-який стан тривоги передбачає зіставлення цього переживання з нормою, еталоном, ідеалом, які у свідомості самої людини, котра переживає як якийсь варіант самооцінки, самі відносини.

Проведене теоретичне дослідження показало, що поняття «феномен усвідомлення життя» та «феномен психологічного благополуччя» існують у свідомості у вигляді чіткої дихотомії чи полярних оцінок: свідомість/безглуздість, психологічний добробут/неблагополуччя. Така диференціація дозволяє розглядати ці уявлення як суб'єктивні критерії, за допомогою яких людина здатна оцінювати власне існування. Дослідження також показало, що психологічне благополуччя сприймається як соціально та особистісно схвалений стан, що має суб'єктивне прагнення у більшості піддослідних.

Подібні результати були отримані і щодо концепції усвідомлення життя. Більшість студентів, за результатами індивідуальних бесід, мають низький рівень самопочуття, що зумовлено наявністю негативного афекту (загальне відчуття власного нещастя, незадоволення власним життям). Щодо високого рівня, то він притаманний менш ніж половині майбутніх спеціалістів – соціономіків. Це свідчить, що їм характерна висока позитивна емоційна оцінка, високі оцінки за такими параметрами, як: активність, сила, комфортність, закритість, складність, упорядкованість, зрозумілість, ймовірність і реальність. Переважна більшість позитивного афекту (почуття задоволеності своїм життям, щастя).

Найбільш вираженим є високий рівень задоволеності життям у респондентів із низьким рівнем психологічного благополуччя. Такі результати дозволяють стверджувати, що людина в цілому задоволена своїм ритмом життя. Але оскільки рівень психологічного благополуччя низький, хоч і можна ставити певні життєві цілі, досягти їх важко, так як людині можуть завадити будь-які внутрішні психологічні бар'єри, власна невпевненість і нерішучість.

Також було виявлено показники з високим рівнем задоволеності життям та високим рівнем психологічного благополуччя. Такі результати дозволяють констатувати, що людина загалом задоволена своїм життєвим ритмом. Виявлено, що більшість курсантів з низьким рівнем психологічного благополуччя високий рівень смисложиттєвих орієнтацій. Це свідчить, що вони цілеспрямовані. Але простежується деяка невпевненість, неухважність, тривога.

Деяко менша половина респондентів із високим рівнем психологічного благополуччя характеризується високим рівнем смисложиттєвих орієнтацій. Такі люди досить цілеспрямовані, ставлять перед собою цілі на майбутнє, дають життєву усвідомленість, спрямованість і часову перспективу. Тобто вони мають певний сенс життя, реалізація якого неухильно спрямовується їхньою життєдіяльністю, що забезпечує достатню життєву силу, бадьорість у повсякденному житті.

В результаті нашого теоретичного дослідження було встановлено, що осмислені життєві орієнтири пов'язані з психологічним благополуччям; з підвищенням усвідомлення життя підвищується психологічний добробут та навпаки. Основні компоненти позитивного функціонування особистості (показники психологічне благополуччя), пов'язані зі змістом життя.

Дослідження зв'язку між смисложиттєвими орієнтаціями, усвідомленням життя та психологічним благополуччям особистості (складовими якого є різноманітні позитивні аспекти функціонування людини) показало, що осмислене існування дійсно є запорукою психічного благополуччя в широкому сенсі цього слова.

Література

- Аршава І. Ф.** Суб'єктивне благополуччя та його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти. *Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія*. Дніпропетровськ, 2012. Вип. 18 (9/1). Т. 20. С. 3–10.
- Бовт Л.** Кола психологічного благополуччя: нестандартні методи роботи з педагогами. *Психолог. Шкільний світ*. Київ, 2013. Вип. № 23. С. 14–25.
- Каргіна Н.В.** Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. Вип. № 3. С. 48–55.
- Котлова Л.** Теоретичні основи психологічного благополуччя на різних етапах онтогенезу. *Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету*. Житомир : ЖДУ імені Івана Франка, 2017. С. 53–56.
- Москаленко В. В.** Соціальна психологія: підручник. Київ : «Центр навчальної літератури», 2005. С. 78–82.

References

- Arshava I. F.** (2012). Subiektyvne blahopoluchchia ta yoho indyvidualno-psykholohichni ta osobystisni koreliaty. [Subjective well-being and its individual psychological and personal correlates]. *Visnyk DNU. Seriiia: Pedahohika i psykholohiia*. [Series: Pedagogy and psychology]. Vyp. 18 (9/1). T. 20. pp. 3–10. Dnipropetrovsk [in Ukrainian].

- Bovt L.** (2013). Kola psykhologichnoho blahopoluchchia: nestandardni metody roboty z pedahohamy. [Circles of psychological well-being: non-standard methods of working with teachers]. *Psykholog. Shk. svit.* [Psychologist. School world]. Vyp. № 23. pp. 14–25. Kyiv [in Ukrainian].
- Karhina N. V.** (2015). Osnovni pidkhody do vyvchennia psykhologichnoho blahopoluchchia osobystosti: teoretychnyi aspekt. [Basic approaches to the study of psychological well-being of the individual: theoretical aspect]. *Nauka i osvita.* [Science and education]. Vyp. № 3. pp. 48–55. Kyiv [in Ukrainian].
- Kotlova L.** (2017). Teoretychni osnovy psykhologichnoho blahopoluchchia na riznykh etapakh ontogenezu. [Theoretical foundations of psychological well-being at different stages of ontogenesis]. *Psykhologichni doslidzhennia: naukovi pratsi vykladachiv ta studentiv sotsialno-psykhologichnoho fakultetu.* [Psychological research: scientific works of teachers and students of the social and psychological faculty]. pp. 53–56. Zhytomyr: ZhDU imeni Ivana Franka [in Ukrainian].
- Moskalenko V. V.** (2005). Sotsialna psykhologhiia: pidruchnyk. [Social psychology: a textbook]. pp. 78–82. Kyiv: “Tsentr navchalnoi literatury” [in Ukrainian].