

СЕРДЮК ЛЮДМИЛА ЗАХАРІВНА¹,
ЗАВІРЮХА ВАЛЕНТИНА ВАСИЛІВНА²

¹ доктор психологічних наук, професор, завідувач лабораторії психології особистості імені П.Р. Чамати Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ

² кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки та психології Київського національного університету імені Вадима Гетьмана, м. Київ

ПОЗИТИВНА ПСИХОТЕРАПІЯ В СПРИЯННІ ПСИХОЛОГІЧНОМУ БЛАГОПОЛУЧЧЮ ОСОБИСТОСТІ

У статті розглядаються основні підходи до вивчення феномена психологічного благополуччя особистості, яке визначається 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. Сприяння психологічному благополуччю особистості полягає в актуалізації її внутрішніх ресурсів, що криються в осмисленні резервів повноцінної реалізації в теперішньому та можливості розвитку своїх здібностей в майбутньому.

З позицій позитивного підходу обґрунтовано можливі засоби відновлення порушеного балансу в системі самосприйняття та ставлень особистості, зокрема за допомогою позитивної психотерапії та коучингу. Показано ефективність позитивної психотерапії як методу, що дозволяє мобілізувати ресурси людини для прийняття позитивних рішень, формувати позитивний світогляд, сприяючи особистісному зростанню.

Ключові слова: психологічне благополуччя, самодетермінація, автономія, внутрішні ресурси, модель балансу, позитивний світогляд, внутрішній конфлікт, коучинг

Постановка проблеми. Зростання стресогенності в сучасному суспільстві формує замовлення на дослідження, спрямовані на виявлення факторів позитивного функціонування людини, розвитку її особистісного потенціалу, визначеності життєвих цілей, перспектив, цінностей та автономії, сприяють актуалізації та розкриттю внутрішніх ресурсів, що забезпечують самостійність вибору та допомагають протидіяти негативному впливу середовища.

Термін «психологічне благополуччя» з'явився в науковому обігу психології у зв'язку з вивченням станів оптимального функціонування людини. Прагнення до позитивного функціонування та відчуття благополуччя є однією з основних рушійних сил особистісного зростання і важливою умовою якості життя особистості, тому проблема його набуття і підтримки є предметом численних психологічних досліджень.

Мета статі полягає в обґрунтуванні можливості позитивної психотерапії в сприянні психологічному благополуччю особистості.

Вихідні передумови. Теоретичну базу для розуміння феномена психологічного благополуччя та його значення в самореалізації особистості закладено дослідженнями К. Ріфф [14], С. Любомирського та ін. [13], роботи яких присвячені вивченню суб'єктивного благополуччя особистості, що включає в себе поняття щастя, задоволеність життям, позитивна емоційність, психологічне здоров'я, стійкість духу тощо.

Усі підходи до розуміння психологічного благополуччя, розроблені на сьогодні, на думку Р. Райана, можна розділити на *два основні напрями*: гедоністичний та евдемонічний. Представники *гедоністичного* напрямку (Н. Бредбурн, Е. Дінер та ін.) вважають психологічне благополуччя станом людини, який виникає через задоволення потреб у різних сферах життя; наприклад, трикомпонентна модель суб'єктивного благополуччя Е. Дінера складається із задоволеності життям, відсутності негативного афекту та наявності позитивних емоцій. *Евдемоністичні* моделі включають більше компонентів, ніж гедоністичні та відрізняються змістом конструктів. Такою є модель психологічного благополуччя К. Ріфф [14], воно розглядається як результат розкриття свого творчого потенціалу, функціонування на оптимальному рівні або реалізації своєї природи.

Окремо слід відмітити теорію самодетермінації Р. Райана і Е. Десі [9]. В її основі лежить концепція базових потреб людини. Автори відмічають, що задоволення потреб прямо пов'язане з актуальним соціальним контекстом: якщо середовище сприяє їх задоволенню, то це підвищує рівень благополуччя і життєвих сил людини, в іншому випадку – рівень благополуччя знижується. Модель Р. Райана і Е. Десі [9] націлена на визначення факторів, які стимулюють вроджений людський потенціал, що визначає зростання, інтеграцію і здоров'я, та на дослідження процесів і умов, що сприяють здоровому розвитку та ефективному функціонуванню індивідів, груп і співтовариств. Цей напрям виводить проблему психологічного благополуччя особистості на метафізичний, екзистенціальний рівень, що проявляється в екзистенції її життя.

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 [19].

Як окремі підходи виділяють також дослідження «якості життя», де благополуччя розглядається в дещо ширшому сенсі, ніж представниками гедоністичних та евдемоністичних моделей і включає фізичні, психологічні та соціальні аспекти функціонування особистості (С. Любомірські, М. Селігман, М. Чікзентміхалі та ін.) [8, 13, 15].

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; *непрямі*, спрямовані на вивчення характеру стресора і його детермінант (наприклад, погана підтримка оточення, песимістичний атрибутивний стиль), з метою підвищення задоволеності життям [15].

Стосовно дослідження чинників психологічного благополуччя, було встановлено, що особистісний потенціал психологічного благополуччя істотно залежить від життєвих обставин, зокрема рівня соціальної підтримки [14].

Виділяють такі соціально-психологічні *чинники психологічного благополуччя*: безпека і комфортність домашнього середовища; атмосфера любові, що характеризується сімейними радіощами, 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 [16].

Виклад результатів досліджень. Тривалий час зусилля психології і психотерапії спрямовувався на те, щоб позбавлятися від негативних, проблемних, відхильних станів і форм поведінки.

Сучасні тенденції провідних світових психологічних напрямків полягають в переорієнтації на позитивні пріоритети [7]. Як зазначає М. Селігман, психологія багато років була «негативною», займаючись психічними розладами; за межами психології довго залишалися найважливіші для людини – цілі і сенс її життя, щастя, вивчення кращого в людині. Дослідження психологів під керівництвом М. Селігмана, всесвітню популярність якому принесло відкриття синдрому "вивченої безпорадності", тобто пасивності перед нібито непереборними неприємностями, дозволяють краще зрозуміти такі феномени, як щастя, позитивне мислення, оптимізм і задоволеність життям [15].

Позитивна психологія вивчає риси характеру і особливості людської поведінки, характерні для задоволених, щасливих людей, не обтяжених психічними порушеннями [15]. Перспективу нової, позитивної, психології М. Селігман вбачає в зміні фокусу психології від заглиблення лише в те, щоб виправляти погане в нашому житті, до того, щоб розвивати позитивні якості, розвивати і підтримувати внутрішні сили людини, виявляти і зміцнювати ці внутрішні сили і допомагати дітям знайти таку нішу, в якій вони могли б максимально посилити і проявити ці свої позитивні риси.

У проблемне поле позитивної психології М. Селігман і М. Чіксентміхайі [15] включають: на суб'єктивному рівні – цінні суб'єктивні переживання (благополуччя і радість по відношенню до минулого, надію і оптимізм по відношенню до майбутнього, щастя і переживання потоку по відношенню до теперішнього). На рівні індивідуальних рис – здатність до любові і професійного покликання, сміливість, навички міжособистісного спілкування, естетичну чутливість, завзятість, уміння прощати, оригінальність, відкритість майбутньому, духовність, талант, мудрість. На груповому рівні – громадянські чесноти (відповідальність, турботу, альтруїзм, громадянськість, витримку, толерантність, трудову етику) і інститути, які їх розвивають.

Пізніше М. Селігман цю структуру звів до трьох основних позицій (Seligman, 2003): 1) вивчення позитивних емоцій і почуттів (наприклад, насолода, задоволення життям, відчуття близькості, конструктивні думки про себе і своє майбутнє, оптимізм, впевненість в собі, наповненість енергією, «життєвою силою»); 2) вивчення позитивних рис характеру, зокрема рис характеру і чеснот (мудрість, любов, духовність, чесність, сміливість, доброта, творчість, почуття реальності, пошуки сенсу, прощення, гумор, щедрість, альтруїзм, емпатія і т. д.); 3) вивчення позитивних явищ і соціальних інститутів (таких як демократія, здорова сім'я, вільні засоби масової інформації, здорове середовище на робочому місці, здорові локальні соціальні спільноти), які сприяють розвитку кращих людських властивостей.

Питання про фундаментальні припущення і ціннісні підстави позитивної психології був поставлений А. Лінлі і С. Джозефом [12], які вважають, що для того щоб функціонувати оптимально, люди повинні функціонувати на внутрішній онові. Таке внутрішнє оцінювання, мотивація і поведінка узгоджуються із внутрішньою тенденцією людей до актуалізації та організмичного процесу оцінювання і забезпечують їм благополуччя (тобто евдемонію) – одну із цілей позитивної психології [12]. Виходячи з цього, предметом позитивної психології, відмічають автори, є

благополуччя, а золотий стандарт для вимірювання благополуччя – процвітання. Отже, мета позитивної психології – збільшити процвітання, в структурі якого М. Селігман, зокрема, виділяє конкретні вимірювані елементи: позитивні емоції, залученість (engagement), сенс, досягнення і позитивні взаємини [15].

М. Чіксентміхайі пропонує нове бачення цілей позитивної психології [8]: перша – пов'язана з розробкою нового образу людини; друга – із зниженням ступеня матеріальної нерівності, розширенням спектра ефективних винагород, який не повинен обмежуватися матеріальними стимулами, розширенням цілей за рамки егоцентричного інтересу; третя – пов'язана з розвитком внутрішньо мотивованої поведінки, що породжує відчуття радості. Таким чином, позитивна психологія знайшла основний *інструмент свого практичного застосування в коучингу*, і полягає в розвитку тих сторін особистості, що були недостатньо розвинені [8].

Позитивний підхід є головним напрямком у розвитку психотерапії початку ХХІ століття [7]. Одним із його методів є позитивна психотерапія – це психодинамічний метод з екзистенційно-гуманістичним баченням природи людини, збагачений транскультуральним підходом і поведінковими техніками [5, 6].

Метод допомагає мобілізувати ресурси людини для прийняття позитивних рішень, сприяє формуванню позитивного світогляду і особистісному зростанню. Особливість терапії в методі позитивної психотерапії полягає в одномоментній корекції (реконструкції) трьох кластерів ставлень особистості за В.М. Мясичевим: до себе; до світу; до іншого [3], за допомогою розв'язання трьох конфліктів: базового, актуального, ключового. Ці три конфлікти утворюють простір внутрішньоособистісних конфліктів і є психотерапевтичними мішенями. Оскільки особистісний простір формується сукупністю ставлень особистості, то розв'язання внутрішньоособистісних конфліктів веде до реконструкції особистості.

Крім того, на якість ставлень особистості впливають не тільки просторові, але й часові характеристики [1]. Якість життя залежить від рівня фіксації особистості на минулому, теперішньому чи майбутньому. Сукупність просторово-часових характеристик ставлень особистості називається «актуальним життєвим стилем», що є, по суті, сумою несвідомих батьківських установок, що формуються протягом усього життя в результаті як усвідомлених зусиль, так і внаслідок зовнішніх впливів [7].

Позитивна психотерапія виходить з гуманістичної тези про те, що «кожна людина є хорошою за своєю природою» і «наділена безліччю здібностей і величезним потенціалом», який, однак, ще потрібно розвинути [5].

Кожна людина від природи наділена двома базовими здібностями: любити (пов'язана з роботою правої півкулі головного мозку; відповідає за емоційні та душевні переживання, фантазію та інтуїцію) і пізнавати (пов'язана з роботою лівої півкулі; визначає раціональну, інтелектуальну сторону людини і її здатність займатися науками, засвоювати норми суспільства і поведінкові моделі). Обидві здібності розвиваються в чотирьох основних вимірах людського життя [6]: тіло, досягнення, контакти, фантазія (сенса, майбутнє). Розвиваючись і диференціюючись під впливом внутрішніх і зовнішніх факторів, базові здібності перетворюються в певні внутрішні мотиви (первинні актуальні здібності), особливості поведінки (вторинні актуальні здібності), які визначають тип реагування людини на зміни умов навколишнього середовища.

Залежно від умов здібності розвиваються не рівномірно і по-різному у різних людей. Деякі із них можуть виявитися розвиненими до віртуозності, а інші перебувати в зародковому стані.

По тому, як людина розподіляє свої сили і час в цих чотирьох вимірах (тіло, досягнення, контакти, майбутнє), можна робити висновки про збалансованість її життя – модель балансу – гармонізація первинних і вторинних актуальних здібностей особистості [6].

Концептуально план психотерапії будується на п'ятикроковій (п'яти-етапній) стратегії. Креативне позитивне мислення, на кожному із п'яти етапів [2], на основі застосування певних підходів та інструментів, надає терапевту і клієнту широкий доступ до альтернативних ідей і рішень.

Висновки. Сприяння психологічному благополуччю особистості полягає в актуалізації її внутрішніх ресурсів, що криються в осмисленні резервів повноцінної реалізації в теперішньому та можливості розвитку своїх самодетермінаційних здібностей в майбутньому.

Перспектива подальших досліджень полягає в поглибленому вивченні факторів психологічного благополуччя особистості та розробці ефективних психологічних технологій його досягненню.

Список використаних джерел

1. Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. – СПб.: Речь, 2010. – 352 с.
2. Кириллов И.О., Базовый курс позитивной психодинамической психотерапии / И.О. Кириллов. – Рига, Megapressgroup, 2007 – 240 с.
3. Мясичев В.Н. Психология отношений /В.Н. Мясичев. – М.: Институт практической психологии, Воронеж: НПО МОДЭК, 1995. – 356 с.

4. 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.
5. Пезешкиан Н. Психотерапия повседневной жизни. Тренинг воспитания партнерства и взаимопомощи /Н. Пезешкиан. – М.: Медицина, 1995. – 336 с.
6. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия /Н. Пезешкиан. – М.: Медицина, 1996. – 464 с.
7. Слабинский В.Ю. Позитивный подход в психотерапии: вчера, сегодня, завтра / В.Ю.Слабинский // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2014. – N 6(29) [Электронный ресурс].
8. Чиксентмихайи, М. Поток : психология оптимального переживания / М. Чиксентмихайи ; пер. с англ. – М.: Смысл : Альпина нон-фикшн, 2011. – 461с.
9. 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.
10. 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.
11. 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.
12. Linley P.A., Toward a theoretical foundation for positive psychology in practice / P.A.Linley, S.Joseph // Positive psychology in practice. – Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2004. – P. 713-731
13. 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.
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. Positive psychology / M.E. P. Seligman & M. Csikszentmihalyi // American psychologist, 2000. – Vol. 55. – N 1. –P. 5-14.
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.

Spisok vikoristanih dzherel

1. Zimbardo F., Bojd Dzh. Paradoks vremeni. Novaja psihologija vremeni, kotoraja uluchshit vashu zhizn'. – SPb.: Rech', 2010. – 352 s.
2. Kirillov I.O., Bazovyy kurs pozitivnoj psihodinamicheskoj psihoterapii / I.O. Kirillov. – Riga, Megapressgroup, 2007 – 240 s.
3. Mjasishhev V.N. Psihologija otnoshenij /V.N. Mjasishhev. – М.: Institut prakticheskoy psihologii, Voronezh: NPO MODJeK, 1995. – 356 s.
4. 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.
5. Pezeshkian N. Psihoterapija povsednevnoj zhizni. Trening vospitanija partnerstva i vzaimopomoshhi /N. Pezeshkian. – М.: Medicina, 1995. – 336 s.
6. Pezeshkian N. Psihosomatika i pozitivnaja psihoterapija /N. Pezeshkian. – М.: Medicina, 1996. – 464 s.
7. Slabinskij V.Ju. Pozitivnyj podhod v psihoterapii: vchera, segodnja, zavtra / V.Ju.Slabinskij // Medicinskaja psihologija v Rossii: jelektron. nauch. zhurn. – 2014. – N

6(29) [Elektronnyj resurs].

8. Chiksentmihaji, M. Potok : psihologija optimal'nogo perezhivaniya / M. Chiksentmihaji ; per. s angl. □ M.: Smysl : Al'pina non-fikshn, 2011. □ 461s.
9. 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.
10. 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. – R. 1-11.
11. Gilman, R. Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction / R. Gilman & E.S. Huebner // Journal of Youth and Adolescence, 2006. – Vol.35. – R. 311-319.
12. Linley P.A., Toward a theoretical foundation for positive psychology in practice / P.A.Linley, S.Joseph // Positive psychology in practice. – Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2004. – P. 713-731
13. Lyubomirsky, S. Pursuing happiness: The architecture of sustainable change / S. Lyubomirsky, K.M. Sheldon & D. Schkade // Review of General Psychology, 2005. – Vol.9. – R. 111-131.
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. Positive psychology / M.E. P. Seligman & M. Csikszentmihalyi // American psychologist, 2000. – Vol. 55. – N 1. –R. 5-14.
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.

Сердюк Л.З., Завирюха В.В.

Позитивная психотерапия в содействии психологическому благополучию личности

В статье рассматриваются основные подходы к изучению феномена психологического благополучия личности, которое определяется как интегральный показатель степени направленности личности на реализацию основных компонентов положительного функционирования, а также степени реализуемости этой направленности, субъективно выражается в ощущении счастья, удовлетворенности собой и своей жизнью. Содействие психологическому благополучию личности заключается в актуализации ее внутренних ресурсов, которые кроются в осмыслении резервов полноценной реализации в настоящем и возможности развития своих способностей в будущем.

С позиций позитивного подхода обоснованно возможные средства восстановления нарушенного баланса в системе самовосприятия и отношений личности, в частности с помощью позитивной психотерапии и коучинга. Показана эффективность позитивной психотерапии как метода, позволяющего мобилизовать ресурсы человека для принятия позитивных решений, формировать позитивное мировоззрение, способствуя личностному росту.

Ключевые слова: *психологическое благополучие, самодетерминация, автономия, внутренние ресурсы, модель баланса, позитивное мировоззрение, внутренний конфликт, коучинг.*

Serdiuk L.Z, Zaviriuha V.V.

Positive Psychotherapy Promoting Psychological Well-being

The article describes the main approaches to researching on personal psychological well-being, which is defined as an integral indicator of a person's orientation to actualization of the main components of positive functioning, as well as of implementation of this orientation, and it is subjectively expressed in the sense of happiness, satisfaction with oneself and their own lives.

The conclusion has been made that psychological well-being functions in dynamics and is a personal motivational parameter, a degree of which depends on realism, structuring, integrity of a system of personal attitudes and personal life prospects. Psychological well-being can be promoted with actualization of personal internal resources, which means understanding of own powers for full-fledged realization in the present and possibilities to develop self-determination in the future.

Possible means restoring the disturbed balance in the system of self-acceptance and personal attitudes, in particular through positive psychotherapy and coaching, have been substantiated from the standpoint of a positive approach.

The effectiveness of positive psychotherapy as a method is shown; it allows a person to mobilize human resources for positive decision-making, to form a positive outlook, contributing to personal growth.

Key words: *psychological well-being, self-determination, autonomy, internal resources, balance model, positive outlook, personal growth, internal conflict, coaching.*