

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ З ОСОБИСТІСНИМИ ПАРАМЕТРАМИ

Чиханцова О.А.,
кандидат психологічних наук, доцент,
старший науковий співробітник
лабораторії психології особистості імені П.Р. Чамати,
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ

***Анотація.** У статті розглянута проблема психологічного благополуччя студентів. Було визначено взаємозв'язки психологічного благополуччя з особистісними ресурсами студентів. Встановлено, що первинні та вторинні здібності відіграють значну роль у формуванні психологічного благополуччя. Найбільший вплив серед вторинних здібностей мають: чистоплотність, пунктуальність, старанність, вірність. Найбільший вплив серед первинних здібностей мають: терпіння, час, довіра, надія. Первинні здібності належать до здібностей любові та виникають на базі емоційних стосунків з навколишнім середовищем. Визначено, що показник терпіння найбільше впливає на прогнозування показника психологічного благополуччя (показник Бета є найвищим).*

***Ключові слова:** психологічне благополуччя, особистість, позитивна психотерапія, актуальні здібності.*

Постановка проблеми. Проблема психологічного благополуччя вже кілька десятиліть є актуальною і значущою проблемою для світової спільноти, оскільки психологічне благополуччя є показником здоров'я, соціально-психологічної адаптації людини і ефективності його функціонування. Незважаючи на численні дослідження і безліч запропонованих конструктів досі немає єдиного підходу до визначення поняття благополуччя і співвідношення його різних аспектів. Вивчення впливу різних факторів і взаємозв'язку соціально-економічних, етнокультурних, побутових, фізичних, психологічних, економічних, духовних детермінант з різними аспектами благополуччя може допомогти краще зрозуміти причини його формування та зміни, способи його підвищення і збереження на високому рівні.

Аналіз останніх публікацій. Термін «психологічне благополуччя» у науковий обіг ввів Н. Бредберн. Згідно Н. Бредберна психологічне благополуччя визначається балансом між позитивними і негативними афектами щоденного життя, які накопичувались і у сумі становлять афективно забарвлене відчуття задоволеності або незадоволеності життям [4].

Р. Раян, аналізуючи роботи, присвячені вивченню психологічного благополуччя, зводить усі підходи до його розуміння до двох основних: евдемоністичного (пов'язаний зі смисловою наповненістю життя та процесом його проживання) та гедоністичного (відображає переважання позитивної емоційної забарвленості, відсутність негативної і загальну

задоволеність життям) [1; 8] За останні десятиліття були вивчено багато аспектів благополуччя прихильниками обох підходів.

Пізніше Е. Дінером був запропонований термін «суб'єктивне благополуччя (well-being)». При цьому розуміння їм суб'єктивного благополуччя близько до позиції Н. Бредберна, але психологічне благополуччя тут стає частиною суб'єктивного, яке, на його думку, складається з позитивних і негативних афектів, ступеня задоволеності від життя і самоприйняття. Обидва автори дотримуються поглядів, заснованих на гедоністичному підході (від грец. Hedone – «насолада»). Вони вивчають благополуччя переважно у поняттях задоволеності-незадоволеності. У контексті задоволеності життям феномен суб'єктивного благополуччя також вивчали Д. Канеман і Д. Уотсон [5; 7]. Д. Канеман і А. Дітон виділили два аспекти суб'єктивного благополуччя: емоційне благополуччя (емоційна забарвленість кожного дня) і оцінку свого життя (те, що люди думають про своє життя і як до неї ставляться) [5]. Дослідниця в області позитивної психології І. Бонівелл запропонувала наступну формулу суб'єктивного благополуччя: SWB = задоволеність життям + афект. У цьому випадку, «задоволеність життям відображає оцінку людиною його життя, де немає розриву між існуючим станом і тим, що видається йому ідеальною ситуацією, або такий, яку він заслужив» [1].

Дослідниця К. Ріфф, яка запропонувала конструкт психологічного благополуччя і створила шкалу для її оцінки відомий під назвою «Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф». Так, у конструкт психологічного благополуччя К. Ріфф включила наступні параметри: самоприйняття (усвідомлення і прийняття своєї особистості, позитивна оцінка себе і свого життя в цілому); особистісне зростання (прагнення розвиватися, вчитися новому, здобувати нові навички, розвивати свої здібності); автономія (здатність протистояти соціальному тиску, незалежність у проявах себе і у поведінці, здатність до саморегуляції); компетентність в управлінні середовищем (здатність домагатися бажаного, вміння долати труднощі на шляху реалізації своїх цілей); позитивні та близькі стосунки з іншими; наявність життєвих цілей (переживання осмисленості свого життя, цінності своїх прагнень і завдань). Узагальнивши результати досліджень зарубіжної гуманістичної традиції, К. Ріфф визначає психологічне благополуччя як багатофакторний феномен, що відображає оцінку особистістю свого функціонування з точки зору розкриття внутрішнього потенціалу [6]. Благополуччя у розумінні К Ріфф - це не емоційне переживання, а об'єктивна оснащеність необхідними психологічними особливостями, що дозволяють суб'єкту функціонувати в усіх відношеннях більш успішно, ніж при їх відсутності, тому закономірним є розгляд її концепції як підходу до особистісного потенціалу в адаптаційній сфері особистості.

Теорія самодетермінації також пов'язана з евдемоністичним підходом та у центр благополуччя ставить самореалізацію особистості.

Представники цього напрямку вважають, що для психологічного благополуччя та оптимального функціонування людині необхідно задовольняти потреби в автономії, компетентності та відносинах, а також мати цілі, які не суперечать один одному і відповідають цінностям та інтересам людини. Під автономією вони розуміють потребу вибирати те, що відповідає їх внутрішнім цінностям і бажанням, під компетентністю – впевненість у тому, що робиш, здатність формувати та отримувати підтримку середовища, під відносинами – прагнення до близькості при збереженні автономії. На їхню думку, задоволення цих потреб підвищує як суб'єктивне благополуччя у його гедоністичному аспекті, так і евдемоністичному аспекті психологічного благополуччя [7; 8].

М. Селігман у своїх роботах запропонував розуміти гедоністичні і евдемоністичні визначення благополуччя як два різних складових щастя, де розвиток евдемоністичного аспекту призводить у результаті до підвищення задоволеності своїм життям (тобто гедоністичного аспекту) [3].

Нами було зроблено припущення, що засоби позитивної психотерапії сприяють формуванню відчуття благополуччя і щастя, а також впливають на збереження психологічного та фізичного здоров'я, підвищують адаптивність і рівень функціонування особистості.

З точки зору позитивної психотерапії, однією з найважливіших даностей людської природи є її здібності – як вроджені («базові здібності»), так і сформовані в процесі розвитку особистості («актуальні здібності»). Позитивна психотерапія є крос-культурним методом, що інтегрує в собі, з одного боку, філософську та інтуїтивну мудрість Сходу, а з іншого боку, раціональну системність і науковість Заходу. Метод позитивної психотерапії ґрунтується на трьох принципах, кожному з яких відповідає певна методична складова: принципу надії відповідає позитивний підхід в баченні здібностей і можливостей людини [2].

Мета статті – дослідити зв'язок психологічного благополуччя досліджуваних з актуальними здібностями особистості.

Виклад методики і результатів дослідження. Для дослідження ми використали Шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф у адаптації Т. Шевеленкової та Т. Фесенко і Вісбаденський опитувальник методу позитивної психотерапії і сімейної психотерапії (WIPPF) Н. Пезешкіана, який він розробив у співпраці з Х. Дайденахом.

У дослідженні прийняли участь 228 студентів 1-4 курсів денної форми навчання кафедри психології Інституту соціальних технологій Університету «Україна», розподіл за статтю не відбувся.

Таким чином, психологічне благополуччя розуміється як ресурс особистості, який сприяє успішному пристосуванню людини до навколишнього світу і практичного оволодіння ним, а також перешкоджає розвитку психічної патології. Можна стверджувати, що для кожної людини існує свій власний життєвий світ, опосередкований смислами і цінностями,

в контексті якого людина здійснює свій вибір, приймає рішення, вибудовує своє життя. Кожна життєва ситуація ставить людині умови для виживання, адаптації, самореалізації та ін. Спираючись на свої цінності, смисли, значущі установки, людина робить певний вибір, перебуваючи у певній діяльності, що визначається вчинком.

За допомогою кореляційного аналізу було визначено взаємозв'язки психологічного благополуччя з особистісними ресурсами студентів, які представлено у таблиці 1.

Таблиця 1.

Зв'язок психологічного благополуччя з особистісними параметрами

	Особистісні параметри	Психологічне благополуччя
Вторинні здібності	Акуратність	0,28
	Чистоплотність	,335*
	Пунктуальність	,319*
	Ввічливість	0,195
	Відвертість	0,204
	Старанність	,439**
	Обов'язковість	0,246
	Бережливість	-0,201
	Послух	0,184
	Справедливість	0,279
	Вірність	,457**
Первинні здібності	Терпіння	,441**
	Час	,314*
	Контакти	0,243
	Довіра	,423**
	Надія	,451**
	Ніжність	0,217
	Любов	,609**

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Аналізуючи кореляційні зв'язки між психологічним благополуччям та особистісними ресурсами людини, бачимо, що первинні та вторинні здібності відіграють значну роль у формуванні психологічного благополуччя.

Як видно з таблиці 1, то найбільший вплив серед вторинних здібностей мають: чистоплотність ($r = 0,335$; $p < 0,05$), пунктуальність ($r = 0,319$; $p < 0,05$), старанність ($r = 0,439$; $p < 0,01$), вірність ($r = 0,457$; $p < 0,01$). Первинні здібності впливають на переживання, настроїв та фізичний стан, що важливо у стресових ситуаціях. Тобто, чим краще людина емоційно

справлятиметься зі стресовими ситуаціями, володіючи первими здібностями, тим менший буде негативний вплив напруженої ситуації на фізичний стан людини. Таким чином, вторинні здібності є вираженням здібностей до пізнання, в яких відображаються успіхи, діяльність та норми соціальної групи, в якій живе людина.

Найбільший вплив серед первинних здібностей мають: терпіння ($r = 0,441$; $p < 0,01$), час ($r = 0,314$; $p < 0,05$), довіра ($r = 0,423$; $p < 0,01$), надія ($r = 0,451$; $p < 0,01$). первинні здібності належать до здібностей любові та виникають на базі емоційних стосунків з навколишнім середовищем.

Згідно з теорією позитивної психотерапії, у кожного є два різновиди основних здібностей: здатність до розуміння та здатність до любові. Саме ці дві основні здібності лежать в основі наших подальших здібностей та дають можливість краще зрозуміти і усунути дисбаланс для створення додаткових позитивних результатів.

У результаті нашого дослідження ми виявили, що особистісні ресурси є ресурсом розвитку рівня психологічного благополуччя особистості. Отримана прогностична модель психологічного благополуччя є статистично значущою, оскільки пояснює 61% дисперсії даних та передбачає найбільш точну життєстійкість. У таблиці 2 наведено отримані лінійні коефіцієнти, що пов'язують залежну змінну з прогнозуванням особистісних ресурсів ($R = 0,617$). Порівнявши В-показники, можна зробити висновок, що показник *терпіння* найбільше впливає на прогнозування показника психологічного благополуччя.

Таблиця 2

Лінійні коефіцієнти для предикторів психологічного благополуччя студентів

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	108,618	64,690		1,679	,103
	Чистоплотність	1,294	4,491	,052	,288	,775
	Пунктуальність	3,286	4,558	,116	,721	,476
	Старанність	2,924	4,534	,122	,645	,524
	Вірність	4,186	7,989	,108	,524	,604
	Терпіння	5,204	3,923	,214	1,327	,194
	Час	3,285	4,446	,113	,739	,465
	Довіра	2,861	4,817	,109	,594	,557
	Надія	2,977	5,465	,105	,545	,590

a. Dependent Variable: Психологічне благополуччя

Як бачимо із таблиці 2, на розвиток психологічного благополуччя, перш за все, найбільший вплив має здібність терпіти. Також предикторами,

які позитивно впливають на психологічне благополуччя студентів є первинні та вторинні здібності: вірність, пунктуальність, час, надія, старанність, чистоплотність.

Відповідно, сприяння розвитку психологічного благополуччя студентів полягає у актуалізації їхніх актуальних здібностей.

Висновки. Отже, новим методологічним і теоретичним контекстом вивчення сильних сторін та ресурсів особистості стала позитивна психотерапія. До особистісних ресурсів людини ми віднесли первинні та вторинні здібності, які визначили за допомогою Віссбаденського опитувальника з позитивної психотерапії.

Згідно з теорією позитивної психотерапії, у кожного є дві основні можливості: здатність до розуміння та здатність до любові. Саме ці дві основні здібності лежать в основі наших подальших здібностей та дають можливість краще зрозуміти і усунути дисбаланс для створення додаткових позитивних результатів. За допомогою кореляційного аналізу було визначено взаємозв'язки компонентів життєстійкості з особистісними ресурсами людини. Предиктори, які позитивно впливають на психологічне благополуччя студентів є первинні та вторинні здібності: вірність, пунктуальність, час, надія, старанність, чистоплотність.

Література

1. Бонивелл И. *Ключи к благополучию: Что может позитивная психология* / Пер. с англ. М. Бабичевой. Москва: Время, 2009.
2. Пезешкиан Н. *Психосоматика и позитивная психотерапия*. Москва: Медицина. 2006.
3. Селигман М. *Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни* / Перев. с англ. Москва: «София», 2006.
4. Bradburn N. M. *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine. 1969.
5. Kahneman D., Deaton A. High income improves evaluation of life but not emotional well-being. 2010. [Електронний ресурс]. Режим доступу: [http:// www. pnas.org/ content](http://www.pnas.org/content).
6. Ryff C. D., Keyes C. L. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. 69(4). P. 719-727. doi: 10.1037//0022-3514.69.4.719. PMID: 7473027.
7. Vazquez C., Hervas G., Rahona J. J., Gomez D. Psychological well-being and health. Contributions of positive psychology. *Annuary of Clinical and Health Psychology*, 2009. 5. P. 15-27.
8. Waterman A. S., Schwartz S. J., Zamboanga B. L. et al. The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *The Journal of Positive Psychology*. 2010. 5 (1). P. 41-61.

Spysok vykorystanyh dzherel

1. Bonivell I. *Klyuchi k blagopoluchiyu: CHto mozhet pozitivnaya psihologiya* / Per. s angl. М. Babichevoj. Moskva: Vremya, 2009.
2. Pezeshkian N. *Psihosomatika i pozitivnaya psihoterapiya*. Moskva: Medicina. 2006.
3. Seligman M. *Novaya pozitivnaya psihologiya: Nauchnyj vzglyad na schast'e i smysl zhizni* / Perv.s angl. Moskva: «Sofiya», 2006.

4. Bradburn N. M. *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine. 1969.
5. Kahneman D., Deaton A. High income improves evaluation of life but not emotional well-being. 2010. [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http:// www. pnas.org/ content](http://www.pnas.org/content).
6. Ryff C. D., Keyes C. L The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. 69(4). P. 719-727. doi: 10.1037//0022-3514.69.4.719. PMID: 7473027.
7. Vazquez C., Hervas G., Rahona J. J., Gomez D. Psychological well-being and health. Contributions of positive psychology. *Annuary of Clinical and Health Psychology*, 2009. 5. P. 15-27.
8. Waterman A. S., Schwartz S. J., Zamboanga B. L. et al. The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *The Journal of Positive Psychology*. 2010. 5 (1). P. 41-61.

O. Chykhantsova. Relationship between psychological well-being with personal parameters

Abstract. *The article considers the problem of psychological well-being of students. The relationship between psychological well-being and students' personal resources was identified. It is established that primary and secondary abilities play a significant role in the formation of psychological well-being. The greatest influence among secondary abilities have: cleanliness, punctuality, diligence, fidelity. The greatest influence among the primary abilities have: patience, time, trust, hope. Primary abilities belong to the abilities of love and arise on the basis of emotional relationships with the environment. It was determined that the rate of patience has the greatest impact on predicting the rate of psychological well-being (Beta is the highest).*

Key words: *psychological well-being, personality, positive psychotherapy, actual abilities.*

Е.А. Чиханцова. Взаимосвязь психологического благополучия с личностными параметрами

Аннотация. *В статье рассмотрена проблема психологического благополучия студентов. Было определено взаимосвязи психологического благополучия с личностными ресурсами. Установлено, что первичные и вторичные способности играют значительную роль в формировании психологического благополучия. Наибольшее влияние среди вторичных способностей имеют: чистоплотность, пунктуальность, усердие, верность. Наибольшее влияние среди первичных способностей имеют: терпение, время, доверие, надежда. Первичные способности относятся к способности любви и возникают на базе эмоциональных отношений с окружающей средой. Определено, что показатель терпения больше всего влияет на прогнозирование показателя психологического благополучия (показатель Бета является самым высоким).*

Ключевые слова: *психологическое благополучие, личность, позитивная психотерапия, актуальные способности.*