

THE POSITIVE APPROACH TO AN INDIVIDUAL'S PSYCHOLOGICAL WELL-BEING ACHIEVEMENT

SERDIUK Liudmyla

In Happiness And Contemporary Society : Conference Proceedings Volume (Lviv, March, 20-21, 2020). Lviv: SPOLOM, 2020. P. 235-238.

ISBN 978-966-919-593-7

ПОЗИТИВНИЙ ПІДХІД У ДОСЯГНЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

СЕРДІОК Людмила

// Щастя та сучасне суспільство : збірник матеріалів міжнародної наукової конференції (Львів, 20-21 березня 2020 р.). – Львів: СПОЛОМ, 2020. – С. 235-238.

ISBN 978-966-919-593-7

SERDIUK Liudmyla

Doctor of Science in Psychology, Professor

Head of Chamata Laboratory of Psychology of Personality

Kostiuk Institute of Psychology NAES of Ukraine (Kyiv, Ukraine)

**THE POSITIVE APPROACH TO AN INDIVIDUAL'S PSYCHOLOGICAL
WELL-BEING ACHIEVEMENT**

СЕРДЮК Людмила

доктор психологічних наук, професор,

завідувач Лабораторії психології особистості ім. П.Р. Чамати

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України (Київ, Україна)

**ПОЗИТИВНИЙ ПІДХІД У ДОСЯГНЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ**

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. Students' psychological well-being has a complex and many-sided personal determination, which is based on such important factors as personal autonomy, self-expression, actualization of own nature, manifestations of creative potential, purposefulness, positive relations with others and self-efficacy. 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.

Сучасне суспільство формує замовлення на дослідження, що сприяють актуалізації та розвитку особистісного потенціалу особистості і спрямовані на виявлення факторів її позитивного функціонування. У зв'язку із вивченням станів оптимального функціонування людини власне і з'явився в науковому обігу психології термін «психологічне благополуччя». Адаже прагнення до позитивного функціонування та відчуття благополуччя є однією із основних рушійних сил особистісного зростання і важливою умовою якості життя особистості, тому проблема його набуття і підтримки є предметом численних психологічних досліджень.

Тривалий час зусилля психології і психотерапії спрямовувалися на те, щоб позбавлятися від негативних, проблемних станів і форм поведінки людини. Натомість 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 феномени – цілі і сенс її життя, щастя, вивчення і розвиток кращого в людині. Позитивна психологія вивчає риси характеру і особливості людської поведінки, характерні для задоволених, щасливих людей. 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. Чіксентміхайї [3; 7] включають три основні позиції: 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.

Дослідженню проблеми психологічного благополуччя особистості присвячено значну кількість робіт [1-3; 5; 7; 8 та ін.]. Із поняттям «психологічне благополуччя» асоціюють цілий ряд близьких за змістом понять: «щастя», «психічне здоров'я», «позитивний стиль життя», «емоційний комфорт», «якість життя», «задоволеність життям», «суб'єктивне благополуччя» та ін. Таке розмаїття термінів не лише свідчить про значний інтерес до вивчення різних аспектів благополуччя, але й про концептуальні розбіжності у визначенні його сутності та чинників. Теоретичну базу для розуміння феномена психологічного благополуччя та його значення в самореалізації особистості закладено дослідженнями К. Ріфф [6], С. Любомирського та ін. [5], роботи яких присвячені вивченню суб'єктивного благополуччя особистості, що включає в себе поняття щастя, задоволеність життям, позитивна емоційність, психологічне здоров'я, стійкість духу тощо.

Отже, *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 окремі підходи виділяють також дослідження «якості життя», де благополуччя розглядається в дещо ширшому сенсі і включає фізичні, психологічні та соціальні аспекти функціонування особистості (С. Любомирські, М. Селігман, М. Чіксентміхайї та ін.) [3; 5, 7].

Наше дослідження полягало у виявленні особистісного потенціалу психологічного благополуччя і здійснювалось за участю студентів вищих навчальних закладів, оскільки для успішного оволодіння студентами вибраної спеціальності психологічне благополуччя відіграє величезну роль. У дослідженні взяли участь 120 студентів вищих навчальних закладів м. Києва. Використовувались такі психодіагностичні методики: методика дослідження смисложиттєвих орієнтацій (Д. Крамбо та Л. Махолік в адаптації Д.О. Леонтьєва); тест життєстійкості (С. Мадді, адаптований Д.О. Леонтьєвим, О.І. Рассказовою); шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф, модифікований варіант

Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко). Обробка отриманих емпіричних результатів здійснювалася за допомогою комп'ютерної програми для статистичної обробки даних SPSS Statistics 21.0.

Вибірку склали лише досліджувані з високими значеннями показників психологічного благополуччя. Було виділено 6 факторів, внесок яких у загальну дисперсію даних 71,4 % (таблиця 1).

Таблиця 1.

Фактори психологічного благополуччя студентів

Фактори	Факторне навантаження	Параметри, що утворюють фактори
1	23,1 %	Залученість (,841), локус-Я (,840), самовираження (,784), цілі життя (,771), осмисленість життя (,763), локус-життя (,758), автономія (,732), контроль (,725), управління середовищем (,714), баланс афекта (-,627), ціннісні орієнтації (,594), самоповага (,586), саморозуміння (,576), самоприйняття (,563)
2	14,2 %	Аутосимпатія (-,781), підтримка (,728), орієнтація на теперішнє (,636), особистісне зростання (,628), пізнавальні потреби (,596), позитивні взаємини (-,515), прийняття агресії (,408)
3	11,2%	Гнучкість поведінки(,668), спонтанність(,596), синергія (,529), креативність (,482), сензитивність (,468)
4	9,1 %	Ставлення інших (,637), смисл життя (,531), самовпевненість (-,526), контактність (,512), фіксація (,462)
5	7,5 %	Прийняття ризику (,590), самоінтерес (,569), цілеспрямованість (,561), відкрита система (,540), природа людини (,489)
6	6,3 %	Орієнтація в часі (,557), самоефективність (,540), наполегливість (,528)

Така характеристика факторів цілком пояснює витoki психологічного благополуччя студентів, які формують мотиваційну спрямованість на самореалізацію, особистісну автономію, самовираження, прийняття себе, реалізації своєї природи, розкриття свого творчого потенціалу, позитивні взаємини з оточуваними, віру в свою ефективність тощо.

Виходячи із змістового наповнення факторів, можна вважати, що психологічною основою благополуччя сучасної молоді є здатність самостійно регулювати власну поведінку; створювати умови і обставини, відповідні для задоволення особистих потреб і досягнення цілей; прагнення до особистісного зростання; усвідомлення цілей свого майбутнього; наявність довірливих взаємин з оточенням; розуміння того, що людські взаємини будуються на взаємних вчинках; а також самостійність і незалежність, впевненість у своїх можливостях щодо досягнення поставлених цілей.

Отже, можна зробити **висновки**, що психологічне благополуччя особистості є необхідною умовою становлення суб'єкта і є невід'ємною стороною формування мотивації самореалізації особистості. 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 особистості та її життєвої перспективи, що включає цілі, плани,

цінності і прагнення. 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. А тому головним напрямком у сприянні психологічному благополуччю особистості є позитивна психотерапія – психодинамічний метод з екзистенційно-гуманістичним баченням природи людини, збагачений транскультуральним підходом і поведінковими техніками. Оскільки допомагає мобілізувати ресурси людини для прийняття позитивних рішень, сприяє формуванню позитивного світогляду і особистісному зростанню.

ЛІТЕРАТУРА

1. Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. – СПб.: Речь, 2010. – 352 с.
2. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия /Н. Пезешкиан. – М.: Медицина, 1996. – 464 с.
3. Чиксентмихайи, М. Поток : психология оптимального переживания / М. Чиксентмихайи ; пер. с англ. – М.: Смысл : Альпина нон-фикшн, 2011. – 461с.
4. 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.
5. 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.
6. Ryff, C.D. The contours of positive human health / C. D. Ryff & B. Singer // Psychological Inquiry. –1998. –Vol. 9. – P. 719-727.
7. Seligman M.E. Positive psychology / M.E. P. Seligman & M. Csikszentmihalyi // American psychologist, 2000. – Vol. 55. – N 1. –P. 5-14. – Режим доступа: <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
8. 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.