

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN THE SPACE OF STUDENTS' SELF-REALIZATION

DANYLIUK Ivan, KUPRIEIEVA Olga

In Happiness And Contemporary Society : Conference Proceedings Volume (Lviv, March, 20-21, 2020). Lviv: SPOLOM, 2020. P. 63-66.

ISBN 978-966-919-593-7

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ В ПРОСТОРИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

ДАНИЛЮК Іван, КУПРЄЄВА Ольга

// Щастя та сучасне суспільство : збірник матеріалів міжнародної наукової конференції (Львів, 20-21 березня 2020 р.). – Львів : СПОЛЮМ, 2020. – С. 63-66.

ISBN 978-966-919-593-7

DANYLIUK Ivan

Dr. of Science (Psychology), Professor, Dean of the Faculty of Psychology

KUPRIEIEVA Olga

PhD in Psychology, Associate Professor

Taras Shevchenko National University of Kyiv (Kyiv, Ukraine)

**PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN THE SPACE OF STUDENTS' SELF-
REALIZATION**

ДАНИЛЮК Іван

доктор психологічних наук, професор

КУПРЄЄВА Ольга

кандидат психологічних наук, доцент

Київський національний університет імені Тараса Шевченка (м. Київ, Україна)

**ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ В ПРОСТОРІ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

The article analyses the phenomenon of an individual's psychological well-being as an integral structure, and presents the results of the study on the features of students' psychological well-being, life satisfaction, and subjective happiness in the context of their personal self-realization. The correlations between psychological well-being and the following indicators of a self-actualized personality are revealed: self-actualization value, cognitive needs, capacity for intimate contact, time competence and autonomy. The success of students' self-realization is determined by the formation at them of the following components of psychological well-being: meaningfulness of life, self-acceptance, existing life goals, the need for personal growth, personal autonomy.

Однією з провідних тенденцій розвитку сучасної освіти є орієнтація на підготовку професіоналів нового рівня: самостійних, самоефективних, здатних бути суб'єктом власної навчально-професійної діяльності, свідомо вибудовувати траєкторію свого життя. Період навчання в закладах вищої освіти тісно пов'язаний з процесами саморозвитку та особистісної самореалізації. Самореалізація як процес актуалізації та реалізації індивідуальності людини, її позитивного функціонування, психологічної зрілості тісно пов'язаний з психологічним благополуччям особистості.

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

Психологічне благополуччя особистості визначають як інтегральний показник ступеня спрямованості особистості на реалізацію значущих компонентів її позитивного функціонування та продуктивності реалізації цієї спрямованості.

Ступінь та якість реалізованості сутнісних сил особистості суб'єктивно виражається нею у відчутті щастя, задоволеності собою, власним життям.

Теоретичну базу для розуміння феномену психологічного благополуччя та його значення в самореалізації особистості закладено дослідженнями представників гуманістичної, позитивної психології, психології розвитку та здоров'я особистості (Арґайл, 1990; Ryff, & Singer, 2006; Lyubomirsky, 2005; Ryan, & Deci, 2001; Шаміонов, 2008; Фесенко, 2005; Чіксенміхайї, 2013 та ін.). Дослідники визначають складові психологічного благополуччя через потреби, задоволення яких є значущим для психологічного саморозвитку особистості: автономії, компетентності, пов'язаності з іншими (Ryan, & Deci, 2000); через усвідомленість та наповненість життя смислами та його продуктивність (Шаміонов, 2008); через значущість емоцій та відчуття щастя (Шаміонов, 2008; Ryan, & Deci, 2001); через життєстійкість, як властивість особистості та навички, які підтримують екзистенційну стійкість людини (Maddi, 2013). К. Ріфф пропонує узагальнену модель психологічного благополуччя, на підставі інтеграції різних теорій, яка включає шість складових: позитивне ставлення до власного «Я» та життя (самоприйняття); наявність цілей, що надають життю сенс (мета в житті); компетентність, як здатність виконувати повсякденну діяльність; особистісне зростання, як почуття постійного розвитку та самореалізації; позитивні взаємини з іншими: здатність діяти у відповідності з власними переконаннями (автономність) (Ryff, 2006).

Розбіжності поглядів дослідників щодо сутності та складових психологічного благополуччя зумовлені, насамперед, тим, що воно оцінюється самою людиною з позицій власних цінностей, цілей та смислів. Тому, універсальної структури психологічного благополуччя не має. Спільним у поглядах дослідників позитивного функціонування особистості є те, що суб'єктивне благополуччя суттєво впливає на самореалізацію особистості в усіх сферах її прояву. Тому, психологічне благополуччя є важливою детермінантою самореалізації особистості.

Метою нашого дослідження було вивчення особливостей психологічного благополуччя, задоволеності життям та суб'єктивного щастя студентської молоді, та виявлення зв'язку психологічного благополуччя з самореалізацією особистості. У дослідженні взяли участь студенти закладів вищої освіти м. Києва, 125 осіб, віком від 19 до 22 років. В дослідженні було використано методики: шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф, модифікований варіант Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко), шкала суб'єктивного щастя (С. Любомирски), шкала задоволеності життям (Е. Дінер), самоактуалізаційний тест (Е. Шостром, в адаптації Н. Калиной).

Рівень вираженості показників психологічного благополуччя студентів (за шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф) наведено на рис. 1

Аналіз даних засвідчує, що більшість показників психологічного благополуччя респондентів мають середній рівень, але нижчі за нормативні показники. Середні значення за шкалою задоволеність життям (Е. Діннер) $\bar{x}=20,8$, та суб'єктивного щастя (С. Любомирски) $\bar{x}=18,7$ у досліджуваних студентів, також, нижчі за нормативні. Низькі значення показників «людина як відкрита система», «цілі життя», «самоприйняття», «позитивні взаємини», у досліджуваних студентів, свідчать про низьку здатність інтегрувати аспекти власного життєвого досвіду, недостатньо реалістичне сприйняття аспектів власного життя, зокрема,

час навчання в університеті; недостатньо сформовані життєві цілі, незадоволеність власним Я, самоприйняття.

Результати кореляційного аналізу, представлені в Таблиці 1, свідчать про те, що показники психологічного благополуччя тісно пов'язані з показниками самоактуалізації особистості (орієнтацією в часі, цінностями самоактуалізації, креативністю, як прояву творчої самореалізації, здатністю встановлювати та підтримувати контакти), і, особливо, з потребою в пізнанні та автономністю особистості.

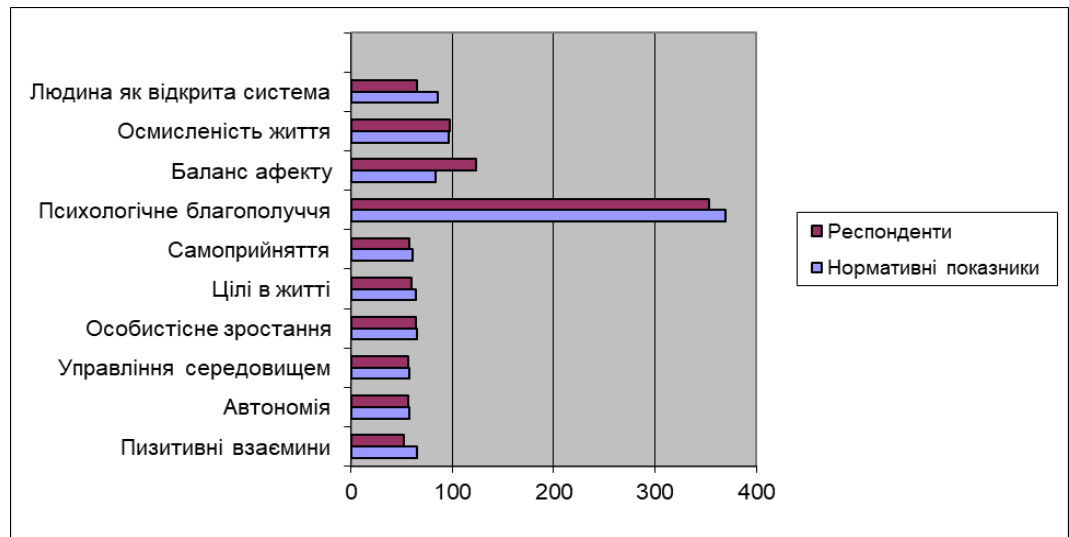


Рисунок 1. Показники психологічного благополуччя досліджуваних студентів

Таблиця 1
Результати кореляційного аналізу показників психологічного благополуччя із самоактуалізацією

	Позитивні взаємини	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Цілі	Самоприйняття	Психологічне благополуччя
Орієнтація в часі	,710**	,088	,390**	,591**	,795**	,557**	,501**
Цінності	,470**	,118	,348**	,696**	,786**	,625**	,393**
Потреби в пізнанні	,804**	,570**	,512**	,368**	,650**	,131	,537**
Креативність	,672**	,402	,855**	,630**	,526**	,749**	,864**
Автономність	,409**	,802**	,829**	,553**	,769	,198	,733**
Контактність	,842**	,807**	,639**	,645**	,412**	,742**	,501**
Самоактуалізація	,413**	,204*	,682**	,754**	,429**	,291*	,282**

** Кореляція значима на рівні 0,01; * Кореляція значима на рівні 0,05.

Можна говорити про те, що найбільш повна самореалізації студентів в різноманітних сферах життя, пов'язана із позитивним самоприйняттям, прагненням до особистісного зростання, усвідомленням власних цілей, що сприяє формуванню особистісної автономії та довготривалому відчуттю щастя. В свою

чергу, психологічне благополуччя, служить умовою реалізації потенційних можливостей студентів в процесі особистісної самореалізації. Також, психологічне благополуччя може виступати критерієм продуктивності та задоволеності особистісною самореалізацією.

На основі вищевикладеного, можна зробити висновок, що успішність самореалізації, психологічне благополуччя, задоволеність життям та суб'єктивне щастя є, з однією сторони, необхідною умовою становлення суб'єктності, формування мотивації самореалізації особистості, з іншої сторони, особистості здатні до саморозвитку та самореалізації, відчують більшу задоволеність життям та самим собою. Психологічне благополуччя особистості забезпечує можливості розвитку «Я», шляхом докладання власних зусиль, спрямованих на розкриття особистісного потенціалу, усвідомлення життєвих цілей, їх реалістичність та ймовірність досягнення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аргайл, М. (1990). *Психология счастья*. М.: Прогресс.
2. Фесенко, П.П. (2005). *Осмысленность жизни и психологическое благополучие*: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. психол. наук. М.
3. Чиксентмихайи, М. (2013). *Поток. Психология оптимального переживания*. М.: Альпина нонфикшн.
4. Шамионов, Р.М. (2008). *Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы*. Саратов: Научная книга.
5. Diener, E., Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*. 7. 181-185.
6. Lyubomirsky, S., King, L., Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*. 131. 6. 803-855.
7. Maddi, S.R. (2013). *Hardiness. Turning stressful circumstances into resilient growth*. Springer Netherlands, Irvine, CA.
8. Ryan, R.M., Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychology*. 55. 68-78.
9. Ryan, R.M., Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*. 2001. 52. 141-166.
10. Ryff, C., Singer, B. (2006). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies* [serial online]. 9, 1. 13-39.