

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК ОСНОВА ВИЗНАЧЕННЯ СТРАТЕГІЇ ЖИТТЄЗДІЙСНЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

В.Й. Бочелюк

Національний університет «Запорізька політехніка», vitalik.psyhol@ukr.net

Вступ. Проблема психологічного благополуччя має особливу актуальність в українському суспільстві через тривалу соціальну кризу та наслідки військового конфлікту, що відображується в накопиченні психоемоційної напруженості, невизначеності життєвих перспектив кожної людини. Психологічне (або суб'єктивне благополуччя) – інтегральне утворення в індивідуальному досвіді людини, для якого характерне стійке переживання задоволеності собою та власним життям, позитивне самоприйняття і ставлення до тих процесів, що емоційно оцінюються нею як значущі з точки зору засвоєних соціально-нормативних уявлень. Це поняття найчастіше пов'язують з ім'ям К. Ріфф, яка запропонувала багатомірну модель психологічного благополуччя, що узагальнює теорії позитивного функціонування особистості, відомі в західній психології. Структура психологічного благополуччя описана за допомогою шести основних компонентів: самоприйняття, позитивні стосунки з оточуючими, автономність як здатність слідувати власним переконанням, компетентність в управлінні навколишнім середовищем, наявність цілей, які надають життю сенс і спрямованість, особистісне зростання як почуття безперервного розвитку і самореалізації[2; 3]. Широко відомий опитувальник «Ryff's Scales of Psychological Well-being» вимірює ці компоненти.

Мета даної статі – розкрити зміст структурних відмінностей психологічного благополуччя в різні періоди дорослості, що відображується в загальному функціонуванні та саморегуляції особистості.

Ми припускаємо, що глобальна трансформація механізмів особистісної саморегуляції та зміна базових цінностей, яка відбувається в період нормативної кризи середнього віку (40 років), знаходить відображення в

структурній організації компонентів психологічного благополуччя. Це передбачає пошук відповідей на питання, що склали завдання дослідження:

1) Яка загальна динаміка виразності окремих компонентів психологічного благополуччя до та після 40 років?

2) Чи змінюється внутрішня структура кореляційних зв'язків між компонентами психологічного благополуччя в різні періоди дорослості?

3) Яким чином взаємопов'язані елементи психологічного благополуччя з іншими складовими життєздійснення в різні періоди дорослості?

Методи дослідження. Матеріалом дослідження є результати психологічної діагностики двох вибірок різного віку: 35 осіб віком 25-39 років (період ранньої зрілості) і 35 осіб віком 40-59 років (період пізньої зрілості). Всі респонденти мають вищу освіту та працюють в соціально-гуманітарній сфері (психологи, викладачі, соціальні працівники, керівники державних служб). Різниця між вибірками визначена нормативною кризою 40 років, характерною ознакою якої є переосмислення власного «Я», перегляд життєвих перспектив та відповідних стратегій життєздійснення.

Використані методики та вимірювані показники: шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, адаптована Т.Шевеленковою та П.Фесенко в 2005 р., оцінює шість головних компонентів психологічного благополуччя, описані вище[1].

Виклад основного матеріалу. З попереднього порівняльного аналізу ми бачимо, що кількісні показники психологічного благополуччя мають приблизно однакову виразність в групах різного віку (рис.1). Значущі відмінності стосуються шкал «Позитивні стосунки с іншими людьми» та «Цілі в житті» (в обох випадках різниця розподілу, перевірена за допомогою U-критерію Манна-Уїтні, значуща при $p \leq 0,05$). Вибірка старше 40 років має порівняно більш позитивні, близькі та довірчі відносини з навколишніми; вибірка молодша 40 років має виразнішу спрямованість на власні наміри і цілі.

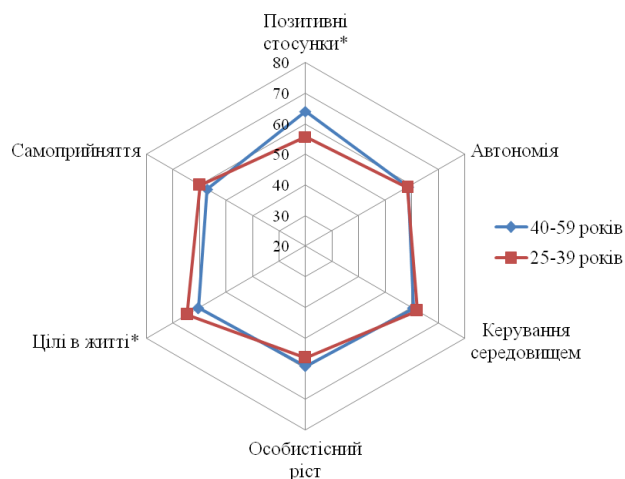
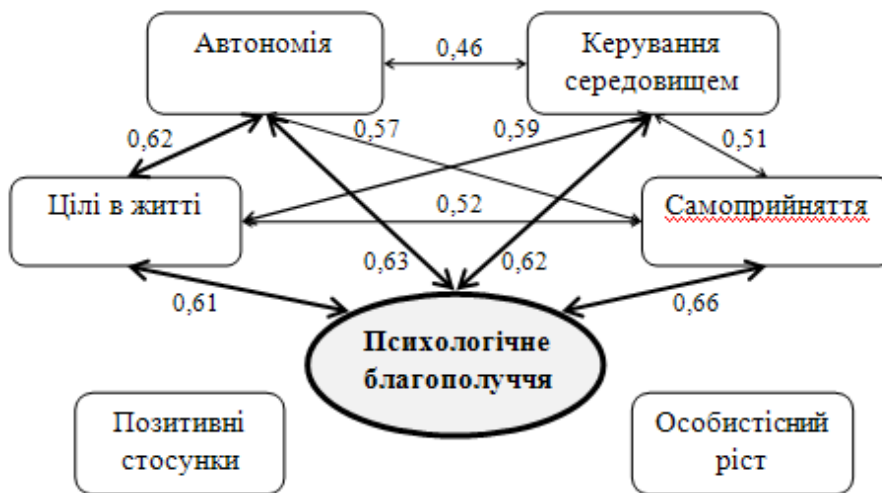


Рис. 1. – Середні показники Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф у вибірках різного віку (* означає статистично значущі відмінності)

Перевіримо, яким чином ці компоненти визначають загальну структуру психологічного благополуччя. Результати кореляційного аналізу у вибірках різного віку відображені на рис. 2.



А) особи віком 25-39 років (N=35)



Б) особи віком 40-59 років (N=35)

Рис. 2. – Структура внутрішніх кореляцій між компонентами психологічного благополуччя у вибірках різного віку

Уперіод ранньої дорослості, змістовний внесок у загальне відчуття суб'єктивного благополуччя вносять чотири складові: наявність у житті усвідомлених цілей ($p \leq 0,001$), особистісна автономія, незалежність від думок та впливів соціального оточення ($p \leq 0,001$), компетентність в керуванні середовищем ($p \leq 0,001$) та позитивна самооцінка, прийняття власних позитивних і негативних сторін ($p \leq 0,001$). Всі ці компоненти, у свою чергу, тісно пов'язані між собою, утворюючи єдиний конгломерат (схема 2А на рис. 2). З цієї системи виявились виключені такі важливі структурні елементи як позитивні стосунки з навколишніми та спрямованість на особистісний ріст. Вони не демонструють значущих кореляцій ані з іншими шкалами, ані із загальним показником за методикою К. Ріфф (мало того, кореляція між цими двома параметрами від'ємна, хоча й малозначуща).

Після 40 років, в період пізньої дорослості структура психологічного благополуччя видозмінюється: втрачається кількість значущих кореляцій, зменшується їх міцність. Роль окремих компонентів стає якісно іншою: найбільший внесок у загальне відчуття суб'єктивного благополуччя належить шкалам «Самоприйняття» ($p \leq 0,001$) та «Керування середовищем» ($p \leq 0,001$); отримують значущість параметри «Позитивні стосунки» ($p \leq 0,01$) та

«Особистісний ріст» ($p \leq 0,01$), пов'язані між собою та з іншими компонентами позитивними кореляціями. Показник «Цілі в житті» втрачає міцний прямий зв'язок із загальним відчуттям благополуччя, але корелює з окремими компонентами: здатністю до керування середовищем, спрямованістю на особистісну самореалізацію та автономією. Показник «Автономія» в отриманій структурі виявився найбільш ізольованим від інших – див. схему 2Б на рис. 2.

Отже, залежно від вікового етапу змінюється загальний характер інтеграції окремих компонентів психологічного благополуччя; крім того, на зміну одним системо утворювальним компонентам приходять інші.

Висновки:

1. Протягом усього періоду дорослості визначальними компонентами психологічного благополуччя виступають самоприйняття (позитивне ставлення до себе і свого минулого, усвідомлення і прийняття своїх бажань, «хороших» і «поганих», сильних і слабких сторін) та керування середовищем (здатність створювати умови і обставини для задоволення особистих потреб та досягнення цілей). Вибірка старше 40 років має порівняно більш позитивні відносини з навколишніми; вибірка молодша 40 років має виразнішу спрямованість на власні наміри і цілі.

2. При переході від періоду ранньої дорослості до періоду пізньої дорослості, відбуваються суттєві зміни в структурі психологічного благополуччя. У осіб віком 25-39 років всі компоненти утворюють тісний конгломерат взаємозв'язків, що сприяє гнучкій соціальній адаптації та активному життєздійсненню. У віці 40-59 років внутрішня інтеграція компонентів психологічного благополуччя слабшає. Особистісна автономія та досягнення власних цілей, що виступають системостворчими компонентами у внутрішній структурі благополуччя до 40 років, з віком втрачають значущість, їх місце займають доброзичливість та особистісний ріст. Пріоритет окремих компонентів визначає стратегію життєздійснення.

Література:

1. Шевеленкова Т. Д., Фесенко П. П. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования). *Психологическая диагностика*. 2005. № 3. С. 95-129.
2. Ryff C. D. Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*. 2014. Vol. 83 (1). P. 10-28.
3. Ryff C. D., Keyes C. L. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69(4). P. 719-727.