

# АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ У РОЗРІЗІ СЕНСОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ

*Ю. В. Косарева*

Херсонський державний університет, [juliya6kosareva@gmail.com](mailto:juliya6kosareva@gmail.com)

*Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент С. І. Бабатіна*

**Актуальність теми.** Кожна людина замислювалася не раз про сенс життя, про благополуччя буття. У царині психології пропонували безліч трактувань психологічного благополуччя, яке є базовим предиктором соціальних настанов нині. Упродовж розвитку психології, пояснення психологічного благополуччя, більшою мірою ідентично з поняттям психологічного здоров'я і тут визначення виражається відсутністю несприятливих симптомів. Нам відомо, що в психодинаміці є підхід, який пов'язує психологічне благополуччя особистості з його способами пристосування в формі поведінки виражених у таких конструктах як: розвиток особистості, зрілість і надійність, врівноваженість і адаптивність.

**Метою статті** є аналіз психологічного благополуччя і розвиток особистості в реальному світі у розрізі сенсожиттєвих орієнтацій.

**Виклад основного матеріалу.** Нині поставлено виклик до сучасної психології, з яким зіткнулися люди. Необхідно звернення до нових проблем розвитку галузей психології, свого часу, яке відповідь на потреби сучасним ситуаціям, акцентуючи увагу на фундамент екзистенційних вимірів існування людини. виправити це можливоу повноті здійснення, самореалізації життєвих можливостей.

Визначення психологічного благополуччя, може змінюватися під впливом нових ідей, які об'єднані гуманістичним підходом. Прихильники означеного підходу відстоюють уявлення, при цьому критикуючи ідею пристосування, відповідно до якого психологічне благополуччя розглядається, як процес розвитку особистості її потенціалу і її реалізації в нашому світі, але і тут ми

можемо сказати «модель самореалізації визначає вищу форму життя швидше на основі виходу за рамки суспільства, а не пристосування до нього» [1].

Претендує місце в сучасній психології вже позитивна психологія, яка акцентує на тому, що психологічне благополуччя і щастя, є метою і предметом даної науки. М. Селігман, є один з перших у цьому напрямі, також відзначаємо, що «поняття щастя і благополуччя ми використовуємо, як взаємозамінні терміни, що визначають завдання нашої науки. Щастя і благополуччя – мета позитивної психології і мислення» [1].

Ідеї в різних трактуваннях буття людини і її можливості існування, в різних модусах, можна відзначити представниками різних напрямків. Лідер гуманістичної традиції А. Маслоу пише про дефіцитарне і буттєве життя; М. Селігман пропонує розрізняти три види життя – «приємне життя», «гідне життя» і «осмислене життя», кожне з яких несе свій тип психологічного благополуччя; С. Мадді обмірковує питання, що можна вважати «вищою формою життя» – трансцендентність чи адаптацію [там само].

Поняття щастя і благополуччя ми використовуємо, як взаємозамінні терміни, що визначають завдання нашої науки. Дані поняття говорять про себе, як позитивні почуття і відчуття (задоволення, комфорт), так і позитивні види діяльності, пов'язані із захопленістю і поглинанням, абсолютно позбавлені чуттєвого компоненту. Дуже важливо розуміти, що часом «щастя» і «благополуччя» – це є емоції, а деколи – з такою діяльністю, яка спонукає людину повністю абстрагуватися від емоцій [2, с. 148].

Позитивні почуття розділяємо на три категорії, які пов'язані з минулим, сьогоденням та майбутнім.

1. Позитивні почуття, пов'язані з минулим, – задоволеність, комфорт, достаток, гордість, безтурботність і т. ін.

2. Позитивні почуття, пов'язані з майбутнім, – оптимізм, надія, віра й впевненість в собі.

3. Позитивні переживання, пов'язані з теперішнім – задоволення і духовне задоволення [2, с. 148].

Значно важливим є духовне задоволення, на відміну від задовольень, воно пов'язане не із почуттями, а із захопливими для людей видами діяльності: читання, танці, альпінізм, цікава бесіда або дискусія, ігри тощо. Духовне задоволення, пов'язане з абсолютно повним зануренням в улюблену справу, самозреченням і повною відсутністю будь-яких емоцій, окрім ретроспективних: «Але було ж здорово!». Духовне задоволення пов'язане зі станом внутрішнього потоку. Коли час ніби зупиняється і людина забуває про все на світі [там само].

Крім того, вже встановлено, що отримати духовне задоволення неможливо, якщо не використовувати і не розвивати свої індивідуальні переваги і чесноти. Для справжнього щастя необхідне справжнє життя. Остання має на увазі, що позитивні почуття і духовне задоволення повинні бути досягнуті реалізацією наших індивідуальних переваг. Духовне задоволення – основа гідного життя.

Основний підсумок численних суперечок, полягає в тому, що до щастя ведуть безліч різних доріг. Ми прагнемо реалізувати свої індивідуальні переваги і чесноти в роботі, в коханні, у вихованні дітей і пошуках сенсу життя [2, с. 148].

Позитивні почуття, пов'язані в очікуванні до майбутнього, – це віра і впевненість в собі, з надією та оптимізмом. Надія та оптимізм досить непогано були вивчені психологами, і особливо відродно те, що їх можна і потрібно в собі розвинути. Ці властивості підвищують опірність до депресій і стресів, збільшують продуктивність роботи, особливо на відповідальному посту, і зміцнюють психологічне і фізичне здоров'я [2, с. 49].

Не можна сказати, що здоров'я – це запорука життєрадісності. Виявляється, міцність здоров'я, практично не впливає на рівень оптимізму. Набагато тісніше останній пов'язаний з суб'єктивним сприйняттям себе і ситуації, яка залежить від уміння адаптуватися до різних умов і позитивного світовідчуття [2, с. 39].

При віковому порозі ми можемо сказати, що молодість, зовсім не забезпечує високий рівень оптимізму. З віком, задоволеність життям злегка

підвищується, гострота задоволень притупляється, а рівень невдоволення зберігається незмінним. Таким чином, змінюється, в основному, лише сила і глибина переживань, відчуття захоплюючого щастя, як і безпросвітнього відчаю, з віком і досвідом відвідує нас все рідше [там само].

Ще, можна відзначити, задоволені життям люди ті, у яких підвищена соціальна активність. Вони менше проводять часу на самоті, більш життєрадісні, а навколишні вельми високо цінують їх здатність товаришувати [2, с. 34].

Що стосується роботи, ми можемо сказати, що працюючи за покликанням, ми з усією пристрасстю віддаємося тій чи іншій справі, знаходячи в ній сенс свого життя. Людина, що працює за покликанням, вважає, що вносить свій вклад у велику справу, служить чомусь найвищому, ніж власна вигода. Така робота приносить задоволення, незалежно від оплати і просування кар'єри [2].

Н. В. Гришина у своїй роботі описує тенденції змін, як сучасні реальності та породжувані ними соціальні та психологічні проблеми. Нині, є найбільш обговорюваною темою в гуманітарних науках. Для психологічної науки реальність – це, перш за все, контекст існування людини, простір її можливостей, простір «творіння» нею свого життєвого світу. Найважливішим наслідком цих змін стає посилення ролі внутрішніх стрижнем людини як реакції на зростання невизначеності та зменшення опір в зовнішньому світі [3].

Екзистенційна психологія, також як і філософія, акцентує увагу на унікальності кожного життя. Одночасно існують три частини світу людини, три підсвіти. Світ навколо, навколишнє середовище людини, світоб'єктів, Світ істотного виду, світ близьких людині людей, світ взаємин між людьми впродовж яких вони змінюються, Світ самості, світ самосвідомості і самоосмислення, світ – це «Я» і він для мене. Сили і можливості людини, складаються в здатності знайти і зайняти, певну позицію, прийняти конкретне рішення, неважливо яким би, незначним воно не було. У контексті порушеної теми, слушною є цитата Пауля Тілліха: «Людина по-справжньому стає людиною, тільки в момент прийняття рішення».

Екзистенціальний підхід до сенсу життя, виражається в старому доброму принципі, важливо шукати, а не знайти, коли ти його знайдеш, він втратить свою цінність і потрібно буде шукати заново, а якщо ми зупинимося в пошуку, почнеться нудне і передбачуване життя. Екзистенціалізм – це розвиток і ускладнення особистості і особистого світу, а не адаптація до того що є [4].

Екзистенційна психологія, сьогодні як новий виток в науці психології. Це як відповідь на очевидну необхідність виходу психологічної науки, в новому амплуа, найвищий і новий рівень, опису проблеми людини, взаєморозуміння світу і її стосунки з ним. Потреба обумовлена тим, що традиційна психологія сьогодні не може пояснити феномени, що виходять за межі «заданості» особистості психологічними та ситуаційними характеристиками. Новий екзистенціальний підхід – в гуманітарній науці й культурі в цілому – виникає як нове віяння, відповіді на кризи сучасного світу. Криза є точкою росту і переход на новий якісно рівень існування особистості.

**Висновки.** Процес ускладнення різних галузей життя, набуває всезнання, новітніми та всемогутніми можливостями. Відповідно, сучасні люди, не мають бути високо адаптивними до швидко змінюваних тенденцій. Найрозумніше з того, що може зробити кожна сучасна людина, – активно сприяти даному майбутньому прогресу і йти з ним на одній швидкості. Завдяки цьому співвідношенню наше життя отримує сенс. Осмислене життя набуває сенс, коли кожен з нас, відчуває себе, частиною чогось важливого, і чим найвища ця ціль, тим глибшим сенсом наповнюється наше людське буття.

Повноцінне та таке різноманітне життя – це життя, яке наповнене справжнім щастям, а отже особистість є психологічно здоровою та боагополучною. Життя, сповнене найвищого сенсу, вимагає від людства дотримуватися, ще однієї умови – експлуатації найкращих та справжніх своїх якостей, рятуючи людський розвиток. Ось це життя і буде людським найвищим сенсом [2, с. 147]. Життя наповнене сенсом характеризує психічно здорову і благополучну особистість. У якій ціннісно-сенсова сфера її світоглядного життєіснування має вектор споглядання а не власної деструкції.

### Література:

1. Гришина Н. В. Психологическое благополучие в экзистенциальном понимании: эмпирические особенности. 2016.  
URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2016v9n48/1312-grishina48.html>
2. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни. 2006. URL: <http://psychologi.net.ru/1/seligman-m-novaya-pozitivnaya-psihologiya.pdf>
3. Гришина Н. В. Экзистенциальная психология в поисках своего вектора развития. 2015  
URL: <http://psystudy.com/index.php/num/2015v8n42/1167-grishina42.html>
4. Что такое экзистенциальная психология. Кратко о философии экзистенциализма. 2018. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=zdQmlzExsiw>