

2.4. Development of personal well-being in the conditions of modern transformations

2.4. Розвиток благополуччя особистості в умовах сучасних трансформацій

В останні десятиліття проблема благополуччя все частіше стає предметом дослідження психологів. Це викликано гострою необхідністю для психологічної науки і практики визначення того, що служить підставою для внутрішньої рівноваги особистості, з чого вона складається, які емоційно-ціннісні відносини лежать в основі, яким чином все це впливає на здатність регуляції поведінки, як можна допомогти особистості у вирішенні проблеми благополуччя. *Актуальність дослідження* обумовлена тим, що радикальні трансформаційні зміни, що відбулися в нашій країні й світі (соціально-економічна криза, політичні та соціальні зміни) торкнулися найрізноманітніших аспектів життя людей. Ситуація, в якій знаходиться сучасне українське суспільство, неоднозначна – константою стала ситуація нестабільності суспільства в цілому, гострота соціально – економічних проблем, різка психологічна напруженість, що супроводжується емоційним дискомфортом особистості. У зв'язку з цим вкрай важливо враховувати показники психологічного самопочуття особистості, її суб'єктивного благополуччя.

Багато важливих аспектів вивчення проблеми благополуччя особистості розроблено в працях М. Аргайла [1], Л.В. Куликова, К.А. Абульханової-Славської, Р.М. Шаміонова [11], Г.С. Никифорова, Г.М. Головіної, Т.Н. Савченко [8], Г.М. Зараковського, В.А. Хащенко [11], Е.Е. Давидової та А.А. Давидова, А.А. Новик, М.В. Соколової, Р. Інглхарт та інших. Але разом з тим, проблема благополуччя особистості вимагає додаткової теоретичної розробки питань, що стосуються структури та критеріїв благополуччя, його взаємозв'язків з соціально – психологічними та психологічними утвореннями.

Благополуччя – поняття, що виражає власне ставлення людини до своєї особистості, життя і процесів, що мають велике значення для особистості з точки зору засвоєних нормативних уявлень про зовнішньому і внутрішньому середовищі і характеризується відчуттям задоволеності. Благополуччя виступає важливим психологічним регулятором життєдіяльності особистості в цілому і, зокрема, економічної поведінки, будучи показником процесу соціально-психологічної адаптації особистості в мінливих соціально-економічних умовах. На благополуччя впливають не тільки зовнішні фактори, але й те, як вони перетворюються людиною в деяку систему внутрішньої ієрархії життєвих цінностей [2, с. 3].

Мета дослідження – вивчити показники благополуччя особистості, обґрунтувати умови розвитку благополуччя особистості. Відповідно завданнями дослідження виступили: теоретично дослідити проблему благополуччя особистості; експериментально вивчити показники благополуччя особистості, обґрунтувати та визначити ефективність програми тренінгу особистісного зростання в підвищенні особистісного благополуччя.

Саме визначення феномену благополуччя особистості має декілька дефініцій. Саме загальне визначення благополуччя запропонував Е.Дайнер. На його думку, благополуччя відображає оцінку людиною свого життя і включає в себе щастя, позитивні емоції, задоволеність життям і відносна відсутність негативних емоцій і настроїв. Ним були виділені різні рівні оцінки життя: рівень загальної задоволеності життям, рівень задоволеності окремими сферами життєдіяльності (шлюбом, навчанням, роботою) і рівень емоційної задоволеності (якість і частота долають людиною емоційних станів). Є. Дайнером була визначена двухкомпонентна структура благополуччя особистості, визначені когнітивна та емоційна складові. Причому наголошується, що, незважаючи на їх взаємозв'язок, вони не мають прямої залежності в суб'єктивних переживаннях і є незалежними компонентами благополуччя [3].

Теоретичну основу для розуміння благополуччя особистості заклав дослідник Н. Брэдбурна [4, с12]. Автор вводить поняття «благополуччя» і ототожнює його із суб'єктивним відчуттям щастя і загальною задоволеністю життям. Н. Брэдбурн зазначає, що не має на увазі під цим поняттям ряд інших широко використовуваних понять, таких, зокрема, як «самоактуалізація», «самооцінка», «сила Его», але в той же час вважає, що, можливо, ці поняття мають галузі взаємного перетину. Н. Брэдбурн створив модель структури благополуччя, що являє собою баланс, що досягається постійною взаємодією двох видів афекту – позитивного і негативного. Події повсякденного життя, що несуть в собі радість чи розчарування, відбиваючись у нашій свідомості, накопичуються у вигляді відповідно пофарбованого афекту. Те, що нас турбує, і те, із-за чого ми переживаємо, підсумовується у вигляді негативного афекту, ті ж події повсякденного життя, які несуть нам радість і щастя, сприяють збільшенню позитивного афекту. Різниця між позитивним і негативним афектами є показником благополуччя особистості і відображає загальне відчуття задоволеності життям. У випадку, коли позитивний афект перевищує негативний, людина відчуває себе щасливою і задоволеною, і, отже, має високий рівень психологічного благополуччя, якщо ж сума негативних переживань перевищує позитивний афект, то людина відчуває себе пригніченим, незадоволеним, що говорить про низький рівень благополуччя [12, с. 100].

Важливим висновком, зробленим дослідником, стало положення про те, що позитивний і негативний афекти не взаємопов'язані. Маючи дані про рівні позитивного афекту, ми не можемо зробити висновки про те, який рівень негативного афекту: він може бути як вище, так і нижче або навіть бути рівним позитивному. Дане правило так само діє і щодо позитивного афекту. Погляди Н. Брэдбурна на природу і будову благополуччя особистості отримали широке визнання в наукових колах, а розроблена ним методика (Шкала балансу афектів) застосовується в дослідженнях, пов'язаних з вивченням різних аспектів благополуччя особистості [6].

Важливий внесок в проблему розуміння феномену психологічного благополуччя внесли роботи Е. Динера, який ввів поняття «суб'єктивне благополуччя». По суті, зміст цього терміна дуже близько до тлумачення психологічного благополуччя,

запропонованого Н. Бредбурном. Суб'єктивне благополуччя, на думку Е. Динера, складається з трьох основних компонентів: задоволення, приємні емоції, неприємні емоції. Всі три компоненти разом формують єдиний показник суб'єктивного благополуччя. Як зазначає автор, мова йде про когнітивної (інтелектуальна оцінка задоволеності різними сферами свого життя) та емоційної (наявність поганого або хорошого настрою) сторонах самоприйняття. Е. Дінер вважає, що більшість людей так чи інакше оцінюють те, що з ними трапляється, в термінах «добре-погано», але така інтелектуальна оцінка завжди має під собою відповідно пофарбовану емоцію [5].

Незважаючи на схожість трактувань структури благополуччя особистості Н. Бредбурном і Е. Динером, останній все ж не розглядає їх як прямі аналоги. Він вважає, що благополуччя особистості – лише компонент психологічного благополуччя, відзначаючи при цьому, що для опису останнього необхідно вводити додаткові характеристики. Зокрема автор посилається на роботи вже згаданого К. Риффа як на вдалий приклад такого доповнення. Разом з тим суб'єктивне благополуччя впливає і на стан психічного здоров'я, однак питання про те, який рівень суб'єктивного благополуччя є для психічного здоров'я оптимальним, на даний момент залишається відкритим. Іншим автором, який запропонував свою теорію благополуччя, стала американська дослідниця, доктор психології К. Рифф. Продовжуючи традиції, закладені Н. Бредбурном, вона, однак, критично переглядає його погляд на благополуччя як на баланс між позитивними і негативними афектами. Висуваючи тезу про те, що гедоністичне рішення проблеми благополуччя страждає певною обмеженістю, автор створила власну теорію, базисом якої послужили основні концепції, так чи інакше пов'язані з поняттям «психологічне благополуччя» і відносяться до проблеми позитивного психологічного функціонування (наведені у першому параграфі теорії А. Маслоу, К. Роджерса, Р. Олпорта, К.Р. Юнга, Е. Еріксона, М. Яходы, Д. Биррена). Подібний підхід дозволив їй узагальнити і виділити шість основних компонентів психологічного благополуччя: самоприйняття, позитивні стосунки з оточуючими, автономія, управління навколишнім середовищем, мета в житті, особистісне зростання. К. Рифф вважає, що виділені нею компоненти інтегрують у собі різні структурні елементи різних психологічних теорій. Наприклад, такий компонент, як самоприняття, включає в себе не тільки самоповагу і позитивне самоотношение, описане А. Маслоу, К. Роджерсом, але і визнання своїх достоїнств і недоліків, включене в концепцію індивідуальності К.Р. Юнга, а також прийняття власного минулого, описане Е. Еріксоном як частина процесу Его-інтеграції [3, с.108].

Дослідник психологічного благополуччя Р. Шаміонов [11] визначає його як поняття, що виражає власне ставлення людини до своєї особистості, свого життя і процес, що має важливе значення з погляду засвоєння нормативних уявлень про зовнішнє та внутрішнє середовище, і характеризується відчуттям задоволеності.

Визначаючи благополуччя як наукову категорію, необхідно відзначити ряд його особливостей. По-перше, абсолютно очевидні об'єктивна та суб'єктивна сторони благополуччя і уявлення про нього. Причому об'єктивні критерії (ступінь задоволення

потреб, рівень добробуту, показники здоров'я, соціальні, психологічні та інші можливості розвитку і т.д.) і суб'єктивні, тобто індивідуальні оцінки особистістю і соціальними групами як власного благополуччя, так і його об'єктивних індикаторів, можуть не збігатися, а іноді і прямо суперечити один одному. По-друге, поняття «благополуччя» тісно пов'язане з іншими категоріями («щастя», «добробут», «рівень життя», «успішність» та ін.), що включено в більш загальні категорії («якості життя», «задоволеність життям») [4, с.98]. У той же час це поняття саме по собі досить широке, багатогранне (матеріальне, економічне, психологічне, екзистенціальне, духовне благополуччя). По-третє, категорія благополуччя, відображаючи реальне життя людей, не може не змінюватися одночасно з розвитком суспільства. Цим пояснюється особлива важливість, по-перше, виділення її структури і, по-друге, – визначення способу вимірювання динаміки уявлень про благополуччя і спостереження за змінами змістовного наповнення самого цього поняття [7; 9].

Підсумовуючи надбання науковців з проблеми, ми підтримаємося думки, що благополуччя особистості являє собою інтегральне соціально-психологічне утворення, що включає оцінку і ставлення людини до свого життя і самому собі і несе в собі активний початок. Воно містить всі три компоненти психічного явища – когнітивний, емоційний, конотативного (поведінковий), і характеризується суб'єктивністю, позитивністю і глобальністю вимірювання [4].

У результаті аналізу літератури, встановлено, що різні аспекти благополуччя, внутрішня картина цього переживання рідко виступали предметом психологічного дослідження, тому в даний час виникла необхідність в організації та проведенні досліджень у цьому напрямку. Експериментальне дослідження було проведено в 2019-2020 н.р. на базі Лабораторії психофізіологічних досліджень Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького. Вибірка складала 40 осіб – здобувачів вищої освіти спеціальності Психологія. Вибір методик психологічної діагностики обґрунтований відповідністю основним завданням дослідження, надійністю і валідністю. Для вивчення показників благополуччя особистості було використано такі методики: анкета «Причини емоційного дискомфорту» Л.В. Кулікова, опитування «Оцінка втрат і придбань» Н.Є. Водоп'янова, М.В. Штейн, для вивчення самооцінки якості життя використано опитування оцінки якості життя З.Ф. Дудченко.

За результатами методики «Оцінка втрат і придбань» у більшості досліджуваних (55%) виявлено низький рівень ресурсності, а це означає, що у них низькі адаптивні можливості та знижена стійкість до стресу (рис.1). У більшості респондентів відзначається величезний розрив між втратою і придбанням ресурсів (втрати ресурсів перевищують їх придбання), особливо за такими параметрами як впевненість у своїх силах і можливостях, здоров'я, матеріальні можливості. А втрата ресурсів, у свою чергу, тягне за собою неминучу втрату благополуччя і відбивається на стані здоров'я особистості. Переважання суми «втрат» над сумою «придбань» говорить про незадоволення якістю життя. Респонденти, які характеризуються

низькими показниками благополуччя, відчувають великі труднощі в налагодженні відносин з іншими людьми, формуванні адекватної самооцінки, відрізняються нестійкістю мотиваційної сфери, пасивною життєвою позицією, недостатньою активністю, відсутністю ініціативи, а також труднощами в застосуванні навичок ефективного спілкування. Після проведення тренінгової роботи у випробовуваних відзначається підвищення рівня ресурсності, зниження суми «втрат» і підвищення суми «придбань».

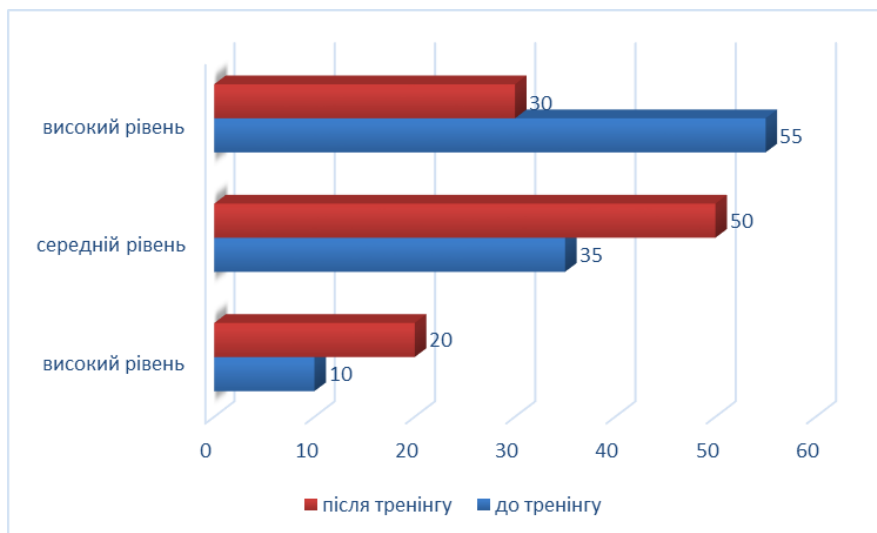


Рис. 1. Показники рівня ресурсності особистості до та після трену (n=40)

За результатами дослідження за методикою «Опитування оцінки якості життя» ми виявили «знижену» і «низьку» якість життя (рис.2). Особливо низькі результати відзначаються за такими критеріями, як матеріальний достаток, навчання та здоров'я. Після проведення групової роботи результати помітно покращилися, у другому діагностичному зрізі у 80% випробовуваних виявлено «нормальну» якість життя. Також помітно зросла величина середнього значення за основними критеріями якості життя, що говорить про підвищення показників якості життя. Після проведення тренінгу знизилася величина стандартного відхилення, це говорить про те, що вибірка стала більш однорідною. За результатами вторинної діагностики ми бачимо зниження якості життя, у деяких респондентів спостерігається зниження величини середнього значення, стандартне відхилення практично не змінилося.

За результатами дослідження за методикою «Причини емоційного дискомфорту» домінуючими причинами занепокоєння в здобувачів є внутрішньоособистісні причини, причини міжособистісних відносин і причини, пов'язані з матеріальним становищем. В основній групі за результатами попередньої діагностики цей ряд причин відзначили всі 100% респондентів. Після проведення тренінгової роботи кількість випробовуваних, які виділили ці причини, значно зменшилася. У контрольній групі результати попередньої і повторної діагностики не змінилися. Емпіричні дослідження показують, що уявлення молоді про щасливе життя багато в чому лежать у ціннісній площині, у своєрідному поєднанні

термінальних та інструментальних цінностей, тому слід окремо розглянути проблему ціннісної регуляції соціального поведінки.

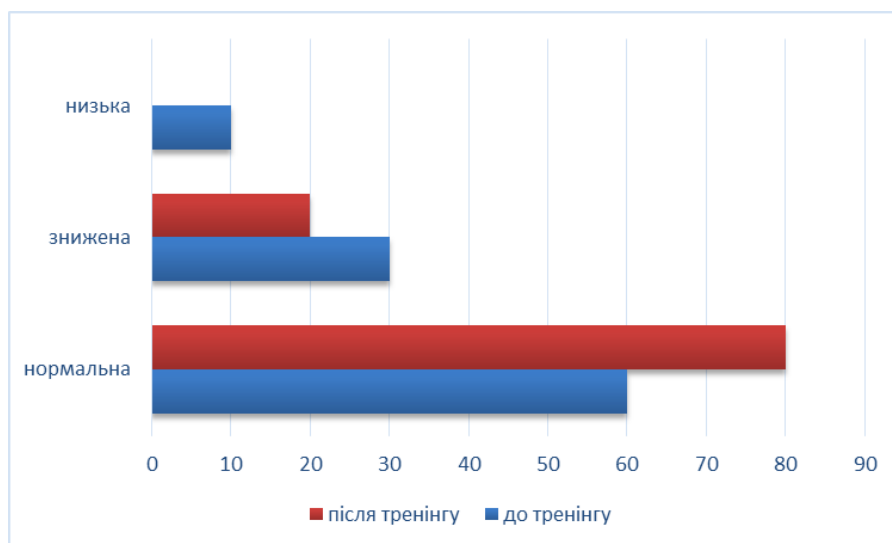


Рис.2. Показники якості життя особистості до та після тренінгу (n=40)

В якості методу розвитку благополуччя особистості, було обрано тренінг особистісного зростання. Вибір обумовлений тим, що при особистісному зростанні відбуваються зміни як у внутрішньому світі людини, так і в його взаєминах із зовнішнім світом. Суть цих змін полягає в тому, що людина поступово звільняється від спотворює впливу психологічних захистів, стає здатною довіряти інформації, а не «фільтрувати» її з метою захисту свого «Я-образу» і може «жити по-справжньому». За результатами повторної діагностики ми бачимо підвищення рівня благополуччя у випробовуваних, що беруть участь у тренінгу особистісного зростання. Після проведення тренінгу у 80% респондентів виявлено «нормальна» якість життя, крім цього, в основній групі зросли показники рівня ресурсності, і зменшилася кількість причин емоційного дискомфорту.

Таким чином, психологічний зміст поняття благополуччя багатогранний і багатоаспектний. Благополуччя являє собою складне інтегральне соціально – психологічне утворення, що включає емоційний, когнітивний і конативний компоненти, що формується в процесі соціально – психологічної діяльності, в системі реальних відносин особистості до об'єктів навколишньої дійсності. У становленні благополуччя чималу роль відіграють зовнішні стосовно особистості інстанції, серед яких найбільш значущими є ті інститути, які забезпечують соціалізацію особистості на різних рівнях і обставинах життя. Так чи інакше, вони створюють не тільки установочні комплекси щодо норм, а й особистісні конструкти, які можна кваліфікувати як комплекс «самоефективності», успішності. За результатами аналізу проведеного дослідження можна зробити висновок, що тренінг особистісного зростання є ефективним засобом психологічної корекції в роботі з людьми, що мають низькі показники благополуччя. Він дозволяє не тільки підвищити рівень

благополуччя особистості, а й досягти високих результатів у корекції смислової сфери особистості і отримати незамінний досвід міжособистісного спілкування.

Література:

1. Аргайл М. Психология счастья. / М. Аргайл. – СПб.: Питер, 2003. – 272с.
2. Аршава І.Ф. Суб'єктивне благополуччя і його індивідуальнопсихологічні та особистісні кореляти //І. Ф. Аршава, Д. В. Носенко. – Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія. – 2012, вип. 18, т. 20, № 9/1. – С. 3-10.
3. Бонивел И. Ключи к благополучию: Что может позитивная психология / Пер. с англ. М. Бабичевой. – М.: Время, 2009. – 192 с.
4. Григоренко Е.Ю. Психологическое благополучие студентов и его определяющие факторы / Е.Ю Григоренко //Проблемы развития территории. – 2009. – № 2. – С. 98-104.
5. Джидарьян И.А. Счастье и его типологические характеристики / И.А.Джидарьян // Психология личности: новые исследования, 2009. – С.48-54.
6. Катлер Г.К. Искусство быть счастливым / Г.К. Катлер. – София, 2006. – 531с.
7. Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару "Ракурси психологічного благополуччя особистості", 9 червня 2017 р., Ніжин. / Ред. кол.: Титаренко Т. М. (гол.ред) та ін. – Ніжин : НДУ ім. М.Гоголя, 2017. – 177 с.
8. Савченко Т.Н. Субъективное качество жизни: подходы, методы оценки, прикладные исследования./ Т.Н. Савченко, Г.М. Головина. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006. – 170с.
9. Фоломеева Т.В. Социальные представления о благополучии/ Т.В. Фоломеева, И.И. Серегина // Мир психологии. – №3. – 2004. – С.122-132.
10. Хащенко В.А. Субъективное экономическое благополучие: структурно-уровневая организация./ В.А. Хащенко // Психологический журнал. – №6. – 2008. – С.26-38.
11. Шамионов Р.М. Психология субъективного благополучия./ Р.М. Шамионов // Мир психологии. – №2. – 2002. – С. 143-148.
12. Шевеленкова Т.Д. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) / Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко // Психологическая диагностика. – 2005. – №3. – С. 95-129.