

# СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

УДК 159.9; 316.6

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.4/06>**Курова А.В.**

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

## ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК ЕМПІРИЧНИЙ ГАРАНТ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

*Стаття присвячена аналізу результатів емпіричного дослідження психологічного благополуччя як емпіричного гаранту психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. Узагальнення зарубіжних першоджерел показало, що вивчення психологічного благополуччя доцільно здійснювати в парадигмі позитивної психології. Таке методологічне підґрунтя дозволяє не тільки поєднати традиційні засади соціальної, вікової психології та психології особистості, але й дослідити природу людського благополуччя, силу надії на щасливе майбутнє, основні прагнення, спрямовані на пошуки сенсу життя в невизначених та проблемних ситуаціях. Зарубіжні вчені, що працювали в позитивній парадигмі та вивчали джерела індивідуальної ефективності людини у складних та невизначених умовах, за одиницю психологічного аналізу обирали різні, але дуже схожі точки відліку: суб'єктивне благополуччя, риси сильного характеру, психологічне благополуччя, роль надії в житті людини тощо.*

*Проведене емпіричне дослідження підтвердило, що основні показники психологічного здоров'я, які відображають систему сенсів, індивідуальних та соціальних настанов, переконань та цінностей особистості, мають одним із емпіричних гарантів психологічне благополуччя, співвідносяться з провідними показниками якостей життя, які транслують успішність та повноту самореалізації особистості, в тому числі до саморозкриття в професійній сфері, спілкуванні з представниками ближнього кола та колегами по роботі, дозвілля. Перспективи подальших емпіричних розвідок полягають в розширенні кола емпіричних гарантів психологічного здоров'я молоді в ситуації невизначеності та емпіричній диференціації категорій психологічне та суб'єктивне благополуччя в ситуації невизначеності.*

**Ключові слова:** психологічне здоров'я, ситуація невизначеності, психологічне благополуччя, суб'єктивне благополуччя, якість життя.

**Постановка проблеми.** Сьогодні, в період протистояння України російській агресії наші громадяни перебувають у постійно змінюваних соціально-економічних, політичних, психологічно-побутових умовах життя, стикаються з об'єктивною або суб'єктивною нестабільністю. В майбутньому, після перемоги нашої держави у війні, відбудуться важливі зміни, але вже сьогодні поступово стає затребуваним тип особистості, здатної до автономного функціонування, якісно нової комунікації, із пластичною психікою та стресостійкістю. Але вже сьогодні, в умовах загарбницької агресії росії, яка провокує ситуації вимушеної еміграції, розділення родин, безробіття, реальні можливості подолання деструктивних соціально-психологічних, емоційних станів

та збереження психологічного здоров'я є лише у тих суб'єктів, для яких головним орієнтиром індивідуального та соціального функціонування буде пошук сенсів того, що відбувається сьогодні, під час війни та буде відбуватися завтра, після перемоги. Саме пошук індивідуальних та соціальних, духовних сенсів існування дозволить сучасній молоді не виживати, а саме жити в умовах війни.

Ось чому особливої дослідницької уваги набуває розгляд семантичного наповнення актуального категоріального апарату психологічної науки, зокрема, поняття «психологічне здоров'я», яке є багатозначним, що дозволяє виділяти його провідні емпіричні гаранті та екстраполювати на різні соціально-психологічні феномени, зокрема, на феномен психологічного благополуччя особистості.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз наукових першоджерел довів, що дослідження психологічного благополуччя як емпіричного гаранту психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності доцільно здійснювати в парадигмі позитивної психології (Ед. Дієнер (Ed. Diener) [2], М. Галахер (M.W. Gallagher) [3], К. Кеєс (C.L.M. Keyes) [5], С. Лопез (S.J. Lopez) [3], С. Петерсон (S.Peterson) [4], К. Ріфф (C.D. Ryff) [5], М. Селігман (M.E.P. Seligman) [4], О. Шігехіро (O. Shigehiro) [2] та ін.).

Обираючи позитивну парадигму дослідження, ми спиралися на ідеї С. Peterson та М.Е.Р. Seligman, які вважали, що дослідницької уваги заслуговують ті соціально-психологічні феномени, які формують новий тип особистості -гідної того, щоб жити. Такий підхід, поєднуючи традиційні засади соціальної, вікової психології та психології особистості, основним своїм завданням має завданням дослідити природу людського благополуччя, силу надії на щасливе майбутнє, основні прагнення, спрямовані на пошуки сенсу життя в невизначених та проблемних ситуаціях. Зарубіжні вчені, що працювали в цьому напрямку та досліджували суб'єктивну ефективність людини у складних та невизначених умовах, за одиницю психологічного аналізу обирали: суб'єктивне благополуччя (Ед. Дієнер (Ed. Diener) [2]), риси сильного характеру (С. Петерсон, М. Селігман (C. Peterson, M.E.P. Seligman) [4]), психологічне благополуччя (К. Ріфф (C.D. Ryff) [5]), роль надії в житті людини (М. Галахер, С. Лопез (M.W. Gallagher, S.J. Lopez) [3]) тощо.

Так, Е. Дієнер в єдиній структурі суб'єктивного благополуччя основний акцент робив на дихотомії «когніції-емоції». Когнітивний бік суб'єктивного благополуччя містить інтелектуальну оцінку задоволеності людини різними сферами свого життя, а емоційний – домінування поганого чи позитивного настрою в процесі самосприйняття та оцінювання поточних подій та перспектив [2, р. 410]. На думку Е. Дієнера в такій дихотомії будь-яка інтелектуальна оцінка ситуації завжди супроводжується відповідною емоцією. Тобто, людина буде володіти достатнім рівнем суб'єктивного благополуччя, якщо в структурі її психіки поєднуються здатність відчуття комфорту в оточенні інших людей, здатність до аналізу поточної ситуації та емоційна врівноваженість.

Суголосним нашим уявленням про психологічне благополуччя як емпіричний гарант психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності є визначення цього феномену, надане

К. Ріфф, яка розглядає його як складноорганізований особистісний конструкт, який поєднує культурні, соціально-психологічні, фізичні, економічні та духовні чинники, що комплексно впливають на процес ефективної та продуктивної життєдіяльності [5, р. 723]. Тобто, за К. Ріффом, психологічне благополуччя є результатом взаємодії генетичних, середовищних, духовних та індивідуально-особистісних впливів.

Отже, в наших дослідженнях ми розглядаємо психологічне благополуччя особистості як складне соціально-психологічне утворення, що є важливою частиною психологічного здоров'я, містить емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти, які формуються та реалізуються в процесі соціально-психологічної активності людини, в системі її реального ставлення до подій навколишньої дійсності, тобто, повною мірою впливають на якість життя особистості (Курова, 2015) [1].

Тому на порядку денному особливої дослідницької уваги заслуговує більш детальне дослідження психологічного благополуччя як емпіричного гаранту психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності.

**Ціль статті:** репрезентація результатів емпіричного дослідження психологічного благополуччя в структурі психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності.

**Об'єкт дослідження:** психологічне благополуччя в структурі психологічного здоров'я.

**Предмет дослідження:** психологічне благополуччя як емпіричний гарант психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності.

В дослідженні прийняли участь 350 осіб, представників студентської молоді у вікових межах від 16 до 23 років, чоловічої та жіночої статі.

В процесі проведення емпіричного дослідження нами використовувалися наступний психодіагностичний комплекс: опитувальник «Індекс якості життя» (автор Р.С. Еліот) та опитувальник «Психологічне благополуччя (автор К. Ріфф).

**Виклад основного матеріалу.** В таблиці 1 наведені результати кореляційного аналізу основних показників психологічного благополуччя та якості життя особистості.

Як ми бачимо з таблиці 1, між показникам психологічного благополуччя та якості життя існують кореляційні зв'язки. Так, загальний показник психологічного благополуччя позитивно корелює з такими важливими показниками якості життя, як Kg1 планування кар'єри (332), Kg2 особисті прагнення (306), Kg4 індивідуальне спілкування (258), Kg8 відношення на роботі (282), Kg15 стан

## Кореляційні зв'язки між показниками психологічного благополуччя та якості життя молоді в ситуації невизначеності

Показники якості життя	Показники психологічного благополуччя						
	PВ	PВ1	PВ2	PВ3	PВ4	PВ5	PВ6
Kg1	332*		254			304*	382*
Kg2	306*					313*	262
Kg4	258*	272*				454*	265
Kg5	-262*	-263				-216	-267
Kg7		378*			233	251	
Kg8	282*	342*		239		347*	338*
Kg10				272*	385*	246	
Kg15	297*			366*		216	
Kg13	322*			458*			
Kg12	283*				271*	256	
Kg18	224				273*	305*	325*
Kg20						306	308*
Kg19		233	231			327*	252
Kg23	272	274*					
Kg17	248						
Kg22	338*			489*		364*	237
Kg28		-228				257	
Kg26				-276*			
Kg30	274*	- 262					

Примітка: PВ – загальний показник психологічного благополуччя; PВ1 – наявність мети життя; PВ2 – позитивні відношення з оточуючими; PВ3 – особистісне зростання; PВ4 – керування оточенням; PВ5 – самоприйняття; PВ6 – автономія; Kg1 – планування кар'єри; Kg2 – особисті прагнення; Kg3 – здоров'я; Kg4 – індивідуальне спілкування; Kg5 – час на самоті; Kg6 – відношення з дітьми; Kg7 – відношення з батьками; Kg8 – відношення на роботі; Kg9 – відношення з друзями, сусідами тощо; Kg10 – релігійна та духовна підтримка; Kg11 – джерело позитивного настрою; Kg12 – хатні улюбленці; Kg13 – хобі; Kg14 – розподіл часу; Kg15 – оточуюче середовище; Kg16 – телефон; Kg17 – командировки, ділові поїздки; Kg18 – фізичний стан та середовище; Kg19 – фінанси; Kg20 – життєві кризи за останні 6 місяців; Kg21 – релаксація та медитація; Kg22 – перспектива кар'єри; Kg23 – гумор (ігри); Kg24 – міжособистісне спілкування; Kg25 – фізична активність; Kg26 – сон; Kg27 – вага тіла; Kg28 – вживання алкоголю; Kg29 – тонізуючі напої (кава, чай тощо); Kg30 – тютюн; Kg31 – самоконтроль; Kg32 – прийняття рішення; Kg33 – обов'язковість; Kg34 – оптимізм – песимізм; Kg35 – почуття провини; Kg36 – скритність; Kg37 – пристосованість (пластичність) індивідуальна (професійна); Kg38 – гнів; Kg39 – самоповага; Kg40 – життєві цінності та принципи.

оточуючого середовища (297), Kg13 хобі (322), Kg12 піклування за хатніми улюбленцями (283), Kg22 перспективи кар'єрного зростання (338), Kg30 тютюнопаління (274) ( $p \leq 0.01$ ), Kg18 фізичний стан (224), Kg23 гра та гумор як стиль життя (272), Kg17 командировки та ділові поїздки (248) ( $p \leq 0.05$ ), та негативно – з показником Kg5 здатністю проводити час на самоті (-262) ( $p \leq 0.01$ ).

Отримані дані для нашого дослідження є значущими, оскільки вказують на особливості зв'язків характеристик, які складають сутність поняття «психологічне благополуччя», як-от усвідомленість та задоволеність життям, гармонійне поєднання власної реалізованості та потенційності, з такими важливими аспектами якості життя, які свідчать про соціально активну позицію особистості в процесах життєдіяльності та спілкування.

Водночас, ми фіксуємо узгодженість психологіч-

ного благополуччя із активним ставленням до життя, активною життєвою позицією у її різноманітних проявах, наприклад, піклування про стан довілля, наявність хобі, любов до тварин, тобто, з тими боками життєдіяльності, які свідчать про багатство та різноманітність життєвих проявів особистості.

На погляд, таким, що потребує додаткового дослідження є факт взаємозв'язку показника психологічного благополуччя, який відповідає наявності мети життя, з показником «гра та гумор як стиль життя», який відображає особистісну спрямованість на повноту життя, легкість його сприйняття, бажання пізнавати усі його боки, готовність до змін у власному соціально-особистісному просторі, пластичність психіки та відсутність жорстких правил, які обмежують можливість жваво та різноманітно організувати та реалізувати у практичній площині все задумане.

Гра та гумор як стиль життя є значущими компонентами психологічного благополуччя, оскільки є гарантами іронічного сприйняття життя, супроводжуються ламанням соціально прийнятих стереотипів, здатністю мислити нестандартно, готовністю відкривати нові сутності у знайомих явищах. Ці аспекти гармонійно пов'язуються з наявністю мети в житті, задоволенням від процесу її досягнення, що знаходить відповідну реалізацію в особливостях психологічного благополуччя.

З таблиці 1 ми бачимо, що особистісне прагнення та здатність формувати позитивні довірчі взаємовідносини з оточуючими людьми, намагання піклуватися про їхнє благополуччя, формувати близькі стосунки, позитивно корелює з показниками загальної гармонійної системи відносин з соціумом, зокрема, з близьким колом родичів та колегами по роботі, здатністю використовувати елементи гри та гумор в процесі розв'язання життєвих проблем та взагалі при сприйнятті свого життя ( $p \leq 0.01$ ), розпоряджатися своїми фінансів, вживати алкоголь, палити тютюн ( $p \leq 0.05$ ) та негативно – зі здатністю проводити час на самоті ( $p \leq 0.05$ ).

Показник РВ6 автономії, який характеризує самостійність у вчинках та незалежність від думок оточуючих та нав'юваних соціальних стереотипів, спроможність протистояти тиску більшості, позитивно корелює лише з прагненням до успішної кар'єри та здатністю розпоряджатися фінансами ( $p \leq 0.05$ ).

Показник керування оточенням за своєю семантичною наповненістю розкриває здатність людини використовувати владу для досягнення будь-якої мети, контролювати діяльність та зовнішню активність, продуктивно використовувати можливості, що дає влада, позитивно корелює з такими показниками психологічного благополуччя, як Kg10 релігійна та духовна підтримка (385), Kg18 – комфортний стан навколишнього середовища (273), Kg7 відношення з батьками (233), Kg12 хатні улюбленці ( $p \leq 0.01$ ).

Показник особистісного зростання РВ3 позитивно корелює з Kg10 наявністю релігійної та духовної підтримки (272), Kg15 комфортністю оточуючого середовища (366), Kg22 перспектива кар'єри (489), Kg13 хобі (458) ( $p \leq 0.01$ ) та негативно з Kg26 сном (-276); ( $p \leq 0.05$ ). Отже, можна припустити, що прагнення до постійного саморозвитку, почуття власного особистісного зростання та вдалої самореалізації, відкритість нового досвіду та змінам відповідно до власного інтер-

есу в житті більшою мірою впливає на стан духовної та особистісної реалізації та комфорту, аніж пасивність у будь-яких сферах життя.

Ми припускаємо, що такі закономірності можна пояснити певною неузгодженістю духовного пошуку особистості та її кар'єрного просування. Духовний пошук розкриває орієнтацію особистості на духовний саморозвиток, прагнення до розкриття нових сенсів та їх збагачення за рахунок глибинного пізнання та розуміння оточуючої реальності, що зближує людину з природою, допомагає прийняти себе та свою тілесність, цілий світ, представлений, у першу чергу, найближчим референтним оточенням, оскільки саме сенс є важливою формою збалансованості індивідуальної свідомості та оточуючої реальності.

Разом з тим, дуже часто посилення такої духовної спрямованості уводить людину в бік від соціальної реальності, яка, порівняно з абстрактними уявленнями духовного життя, не завжди є досконалою. Спрямованість на кар'єрне зростання Kg1 розкриває не тільки соціальну зацікавленість людини, яка чітко налаштовується на активну соціальну та професійну самореалізацію, але й характеризує намагання підвищення власного рівня як підтримки власного Его у найбільш розповсюдженій формі влади та потреби у здійсненні особистого впливу, що неминуче віддзеркалюється на дискордантності взаємовідносин з близькими людьми, а також, при занадтому посиленні, до відчуття виснаженості, емоційного вигорання, фізичного дискомфорту.

Показник РВ1 наявності мети та усвідомленості життя, спрямованості, позитивно корелює зі Kg4 здатністю до індивідуального спілкування (272), Kg7 відношеннями з батьками (378), Kg8 відношеннями на роботі (342), Kg19 здатністю керувати фінансами (233), Kg23 здатністю використовувати в процесі життя гумор та ігри (274) ( $p \leq 0.05$ ). Негативний зв'язок констатовано з показником Kg28 вживання алкоголю (-228), Kg30 тютюнопаління (-262) та Kg5 схильність проводити час на самоті (-263) ( $p \leq 0.05$ ).

Аналізуючи отримані дані, ми можемо припустити, що саме показник РВ1 наявності мети та усвідомленості життя надає процесам особистісного зростання найбільшу психологічну підтримку, збалансовує їх з процесами соціальної включеності особистості та самореалізації в про-соціальної активності на підставі її позитивної адаптованості в соціумі.

Показник РВ5 самоприйняття позитивно корелює з Kg1 плануванням та побудовою успішної

кар'єри (304), Kg7 відношеннями з батьками (251), Kg8 гармонійністю відносин з колегами та начальством на роботі (347), Kg10 наявністю релігійної та духовної підтримки (246), Kg15 позитивними впливами оточуючого середовища (216), ( $p \leq 0.01$ ), Kg2 значенням особистих прагнень (313), Kg4 гармонійністю індивідуального спілкування (454), Kg12 наявністю хатніх улюбленців (256), керованістю фінансів та Kg22 перспективами кар'єрного зростання (364), Kg20 відсутністю життєвих криз за останні 6 місяців (306) ( $p \leq 0.05$ ).

На наш погляд, особливої дослідницької уваги заслуговує факт, що самоприйняття особистості має велике значення для подолання нею життєвих криз, тобто, ми можемо припустити, що самоприйняття впливає на нервово-психічну стабільність та суб'єктивне відчуття психологічної захищеності особистості.

Тобто, саме самоприйняття особистості та розвинену можливість отримувати задоволення від даного моменту життя, в якому відсутні невизначеність, небезпека, тривожні переживання за майбутнє та травматичні застрягання на минулому, можна вважати важливими передумовами здатності людини керувати власним життям. Саме такі особистісні поєднання створюють умови запобігання виникненню тяжких подій життєдіяльності. Водночас, існуючі взаємозалежності ми можемо розглядати і з позиції іншого порядку: відсутність в індивідуальному досвіді складних життєвих обставин може створювати умови для формування позитивного ставлення до себе та спрямованості на актуальні події життя.

**Висновки дослідження та далі перспективи в цьому напрямку.** Таким чином, аналіз зарубіжних наукових першоджерел переконливо

довів, що дослідження психологічного благополуччя як емпіричного гаранту психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності доцільно здійснювати в парадигмі позитивної психології, що дозволяє не тільки поєднати традиційні засади соціальної, вікової психології та психології особистості, але й дослідити природу людського благополуччя, силу надії на щасливе майбутнє, основні прагнення, спрямовані на пошуки сенсу життя в невизначених та проблемних ситуаціях. Зарубіжні вчені, що працювали в позитивній парадигмі та вивчали джерела індивідуальної ефективності людини у складних та невизначених умовах, за одиницю психологічного аналізу обирали різні, але дуже схожі точки відліку: суб'єктивне благополуччя, риси сильного характеру, психологічне благополуччя, роль надії в житті людини тощо.

Проведене емпіричне дослідження підтвердило, що основні показники психологічного здоров'я, які відображають систему сенсів, індивідуальних та соціальних настанов, переконань та цінностей особистості, мають одним із емпіричних гарантів психологічне благополуччя, співвідносяться з провідними показниками якостей життя, які транслюють успішність та повноту самореалізації особистості, в тому числі до саморозкриття в професійній сфері, спілкуванні з представниками ближнього кола та колегами по роботі, дозвілля.

Перспективи подальших емпіричних розвідок полягають в розширенні кола емпіричних гарантів психологічного здоров'я молоді в ситуації невизначеності та емпіричній диференціації категорій психологічне та суб'єктивне благополуччя в ситуації невизначеності.

#### Список літератури:

1. Курова А.В. Соціально-психологічний аналіз суб'єктивного благополуччя особистості. *Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова. Психологія*. 2015. Том 20. С. 23-28.
2. Diener Ed., O. Shigehiro, R. E. Lucas. Personality, Culture and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annu. Rev. Psychol.* 2019. Vol. 54. P. 403 – 425.
3. Gallagher M. W., Lopez, S.J. Positive Psychology. In W. Buskist (Ed). *The SAGE Handbook of Psychology of the 21-st Century*. 2018. P. 202–210.
4. Peterson C., Seligman M.E.P. Character strengths and virtues: A handbook and classification. New York: Oxford university Press. 2014. 168 p.
5. Ryff C.D. Keyes C.L.M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719–727.

**Kurova A.V. PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AS AN EMPIRICAL GUARANTEE OF THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF YOUTH IN CONDITIONS OF UNCERTAINTY**

*The article is devoted to the analysis of the results of an empirical study of psychological well-being as an empirical guarantor of the psychological health of young people in conditions of uncertainty. The generalization of foreign primary sources showed that the study of psychological well-being should be carried out in the paradigm of positive psychology.*

*Such a methodological basis allows not only to combine the traditional principles of social, age psychology and personality psychology, but also to investigate the nature of human well-being, the power of hope for a happy future, the main aspirations aimed at finding the meaning of life in uncertain and problematic situations. Foreign scientists who worked in a positive paradigm and studied the sources of individual human effectiveness in complex and uncertain conditions chose different, but very similar reference points as the unit of psychological analysis: subjective well-being, strong character traits, psychological well-being, the role of hope in a person's life etc.*

*The conducted empirical research confirmed that the main indicators of psychological health, which reflect the system of meanings, individual and social guidelines, beliefs and values of an individual, have psychological well-being as one of the empirical guarantors, are correlated with the leading indicators of quality of life, which convey the success and completeness of the individual's self-realization, including self-disclosure in the professional sphere, communication with representatives of the immediate circle and colleagues at work, leisure time.*

*Prospects for further empirical investigations consist in expanding the range of empirical guarantors of the psychological health of young people in a situation of uncertainty and empirical differentiation of the categories of psychological and subjective well-being in a situation of uncertainty.*

**Key words:** *psychological health, situation of uncertainty, psychological well-being, subjective well-being, quality of life.*