

Психологічне благополуччя як показник самоактуалізації особистості

Анотація. У статті проаналізовано теоретичні засади проблеми самоактуалізації та психологічного благополуччя особистості. Описано головні характеристики цих феноменів та досліджено особливості їхнього зв'язку. Розглянуто основні компоненти самоактуалізації, як тенденції до реалізації внутрішнього потенціалу та розвитку власних здібностей. Визначено структуру та особливості формування психологічного благополуччя людини. Виявлено, що психологічне благополуччя, відображаючи внутрішній стан особистості, є критерієм того, наскільки індивід задоволений собою та своїм життям й слугує показником спрямованості людини до самоактуалізації.

Ключові слова: самоактуалізація, благополуччя, психологічне благополуччя, реалізація, розвиток, задоволеність.

Е. В. Роенко. Психологическое благополучие как показатель самоактуализации личности

Аннотация. В статье проанализированы теоретические основы проблемы самоактуализации и психологического благополучия личности. Описаны основные характеристики этих феноменов и исследованы особенности их связи. Рассмотрены основные компоненты самоактуализации, как тенденции к реализации внутреннего потенциала и развития собственных способностей. Определено структуру и особенности формирования психологического благополучия человека. Выявлено, что психологическое благополучие, отражая внутреннее состояние личности, является критерием того, насколько индивид доволен собой, своей жизнью и служит показателем направленности человека к самоактуализации.

Ключевые слова: самоактуализация, благополучие, психологическое благополучие, реализация, развитие, удовлетворенность.

K. Roienko. Psychological well-being as an indicator of self-actualization of a person

Abstract. The article analyzes the theoretical principles of the problem of self-actualization and psychological well-being of the individual. The main characteristics of these phenomena are described and the features of their connection are investigated. The main components of self-actualization are considered, as tendencies to realization of internal potential and development of own abilities. The structure and features of the formation of psychological well-being of a person are determined. It is revealed that psychological well-being, reflecting the internal state of the individual, is a criterion for how

an individual is satisfied with himself and his life and serves as an indicator of a person's orientation towards self-actualization.

Key words: self-actualization, well-being, psychological well-being, implementation, development, satisfaction.

Постановка наукової проблеми. На сьогоднішній день перед кожною людиною стоїть дуже важливе завдання – зрозуміти, хто вона є у цьому світі та як можна краще реалізувати свої можливості в ньому. Прагнення достойно прожити своє життя, розкрити свій індивідуальний особистісний потенціал покладено в основу самоактуалізації. Показником та певним критерієм того, чи знаходиться особистість на правильному шляху свого саморозвитку, є її психологічне благополуччя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема самоактуалізації є предметом наукових досліджень значного числа психологів, педагогів, філософів. Даний складний та багатогранний феномен вивчався в гуманістичній психології А. Маслоу й К. Роджерса, в соціокультурному психоаналізі К. Хорні, в психосинтезі Р. Ассаджіолі, в гештальттерапії Ф. Перлза, екзистенційній психології Д. Бьюдженталя та Р. Мея тощо. На даний час, дослідники зосередили свою увагу на вивченні психологічних аспектах самоактуалізації, як особистісного зростання (Є. Вахромов, Н. Ковальова, Л. Коростельова, О. Немірінский).

Проблемою вивчення психологічного благополуччя займалися зарубіжні та вітчизняні вчені. У теоріях Д. Біррена, Е. Бюлер, Е. Еріксона, Б. Ньюгартена, А. Маслоу, Г. Олпорта, К. Роджерса, К. Юнга, М. Яходи, поняття психологічного благополуччя розглядалось на основі вивчення проблеми позитивного психологічного функціонування особистості. Т. Гордєєва, Т. Іванова, С. Кузнєцова, Є. Осін, Д. Сучков вважають, що психологічне благополуччя є певний способом життя, процесом, одним з результатів якого стає переживання щастя. Такі дослідники, як А. Вороніна, М. Лінч, К. Ріфф, П. Фесенко, Т. Шевеленкова описували психологічне благополуччя як складне переживання людини, що відображає наявність у неї задоволеності своїм життям.

Мета статті. На наш погляд, необхідним є вивчення зв'язку самоактуалізації та психологічного благополуччя людини, оскільки самоактуалізація складає основу прагнення людини зрозуміти свій внутрішній світ та побудувати гармонійні відносини зі світом навколишнім, розвинути свої задатки та розкрити власний потенціал. А психологічне благополуччя слугує показником того, що є важливим для особистості та де можна черпати ресурс для її самореалізації. Тому, ми вважаємо, що психологічне благополуччя є орієнтиром на шляху розвитку можливостей людини, її особистісного зростання й створює передумови до самоактуалізації.

Викладення основного матеріалу дослідження. Феномен самоактуалізації вивчається в межах різних наук, що відзначилося на різноманітті її трактувань, в наявності синонімічних понять. У наукових публікаціях поняття «самоактуалізація» вживалося разом з такими поняттями, як «самоздійснення», «самореалізація», «саморозкриття», «самовдосконалення». Як показує аналіз літератури, виділені категорії представляють собою результат осмислення різних сторін загального саморозвитку особистості в мотиваційному («потреба», «прагнення») і процесуальному («діяльність», «реалізація») аспектах, що взаємопов'язані, взаємообумовлені і визначають вибір людиною власної позиції, незалежної від зовнішніх впливів.

У психології феномен самоактуалізації став самостійним предметом дослідження, який має не дуже велику, але досить яскраву історію. Найбільша кількість робіт з проблеми самоактуалізації належить представникам зарубіжної гуманістичної психології, розробленої на противагу біхевіоризму і психоаналізу (К Роджерс, А. Маслоу).

Вперше поняття «самоактуалізації» з'явилося в роботах нейрофізіолога К. Гольдштейна, який зазначав, що організм людини керується тенденцією до актуалізації своїх можливостей і зауважував, що здібності людини визначаються її потребами. На думку вченого, самоактуалізація є основним та єдиним мотивом в житті людини та є сукупністю дій, що спрямовані на задоволення потреб. Дане поняття було запозичене у К. Гольдштейна його учнем А. Маслоу, який став використовувати термін «самоактуалізація» як «повноцінний розвиток людини», зумовлений біологічно. Він розумів під цим поняттям тенденцію до реалізації внутрішнього потенціалу особистості. А. Маслоу [6] розширює поняття самоактуалізації та висвітлює його у двох компонентах.

1. Змістовний (афективний): як повного, живого, самовідданого переживання з повною концентрацією. Самоактуалізація розуміється як випробування «пік-переживання». «Пік-переживання» – це перехідні моменти самоактуалізації, вершина наших переживань, які виникають при сильному почутті любові, виняткової краси, творів мистецтва. «Пік-переживання» – це узагальнення кращих моментів людського життя.

2. Процесуальний (поведінковий): існувати реально, фізично, а не тільки потенційно; розвинути здатність «кращого життєвого вибору» (вибору в їжі, музиці, професії, шлюбі); приймати відповідальність за свої дії;

Самоактуалізація за К. Роджерсом являє собою тенденцію організму рухатися в напрямку до зрілості. Тому автор зазначає, що самоактуалізація є певною силою, яка направляє та змушує людину розвиватися на самих різних рівнях. На думку дослідника, існує основний аспект людської природи, який спонукає людину рухатися до більшої самовідповідності і

до більш реалістичного самофункціонування. Автор підкреслює, що прагнення виразити себе і реалізувати можливості організму посилює самість людини. К. Роджерс не включає в своє формулювання самоактуалізації релігійні та духовні аспекти, говорячи про те, що в кожній людині є внутрішнє прагнення ставати компетентною і настільки здібною, наскільки це можливо для неї біологічно [7].

Ще одним яскравим представником, що звернувся до проблем самоактуалізації, є Р. Ассаджіолі [1]. Термін «самореалізація» він використовує для позначення двох видів підвищення свідомості. Перший рівень означає самоздійснення, тобто психічне зростання і дозрівання, пробудження і прояв прихованих можливостей людини. За своїми ознаками цей вид самореалізації відповідає самоактуалізації, як її описує і трактує А. Маслоу. Другий рівень самореалізації Р. Ассаджіолі визначає як самозбагнення, тобто осягнення себе, переживання і усвідомлення себе як синтезуючого центру. Таким чином, за Р. Ассаджіолі, термін «самореалізація» включає в себе самоактуалізацію і саморозуміння.

Багато дослідників ототожнює поняття «самоактуалізація» і «самореалізація» (К. Гольдштейн, К. Хорні). Причиною цього є те, що в найбільш відомих психологічних словниках, виданих у нашій країні та за кордоном, поняття «самореалізація» відсутнє, але визначається поняття самоактуалізації як найбільш розробленої категорії в сучасній психологічній науці, яке включає в себе всі характеристики самореалізації.

Л. Коростильова зазначає, що певна різниця інтерпретації термінів «самореалізація» і «самоактуалізація» пов'язано з різними акцентами: на суб'єктивному (внутрішньому) або об'єктивному (зовнішньому) плані існування особистості. В такому сенсі, можна сказати, що термін «самоактуалізація» є відображенням даного процесу більшою мірою у внутрішньому плані особистості, а поняття «самореалізація» – в зовнішньому. Однак, як самоактуалізація – це завжди актуалізація, тобто вираження себе, своєї істинної природи зовні, так і самореалізація – це завжди реалізація свого справжнього Я.

За Є. Вахромовим, самоактуалізація передбачає наявність у людини «самості» (людського потенціалу), яка потребує «актуалізації» (розкриття, здійснення) шляхом систематичної цілеспрямованої роботи над собою, над своїм розвитком. Результатом процесу самоактуалізації є людина, що максимально розкрила і використовує свій потенціал у суспільно значущій діяльності. Процес самоактуалізації – це діяльність, що здійснюється людиною, яка володіє раціональним типом мислення, спрямована на саму себе як на об'єкт, що приносить позитивний результат, тобто соціально значущий та в соціально прийнятних формах [2].

О. Лібін розуміє самоактуалізацію як своєчасний усвідомлений вибір людини на користь своєї духовної сутності і поетапне втілення в життя

своїх актуальних потреб. За визначенням В. Лапик, самоактуалізація – це актуалізація людиною себе самої, тобто такої, яка сама розвиває власні здібності, сама визначає свої життєві цілі, сама їх реалізує і контролює, сама відповідає за все, не перекладаючи відповідальність на інших людей [5].

М. Вахрушина розглядає прагнення до самоактуалізації як основний мотив будь-якої людини, що являє собою безперервний процес. Наголошувала на тому, що умовою руху до самоактуалізації є досвід міжособистісних відносин (в першу чергу, відносини з близькими, значущими людьми). Особистість, яка досягла рівня самоактуалізації досягає повної реалізації своїх талантів, здібностей і потенціалу [3].

Аналізуючи роботи дослідників з проблеми самоактуалізації особистості, можна зробити наступні висновки: 1) самоактуалізація – це вроджена, з самого початку властива людині тенденція до саморозвитку; 2) самоактуалізація – це основна властивість зрілої особистості, яка прагне до повноцінної реалізації власного потенціалу; 3) показники самоактуалізації особистості відображають розвиток таких якостей особистості як автономність, здатність до особистісного та професійного самовизначення тощо.

Щоб зрозуміти як саме людина обирає шлях до реалізації себе в цьому світі, що є рушійною силою її саморозвитку, на наш погляд, необхідно розширити розгляд критеріїв самоактуалізованої особистості в аспекті внутрішнього плану. Ми пропонуємо за такий критерій – психологічне благополуччя особистості.

Поняття «психологічне благополуччя» вперше було введено у науковий обіг в 1969 році у роботі Н. Бредбурна. У своєму дослідженні ним була описана структура психологічного благополуччя, де дане явище розглядалося як певний баланс, який досягається при постійній взаємодії двох видів афекту – позитивного і негативного. На думку автора, позитивний афект виникає, коли певні події в житті людини приносять позитивні емоції (задоволення, ентузіазм, радість та ін.), а з іншого боку, ті події, які нас засмучують та викликають переживання, навпаки, накопичують негативний афект. Показником психологічного благополуччя, в даному випадку, є різниця між цими позитивним і негативним самовідчуттям та є основою того, наскільки людина задоволена власним життям. Якщо у особистості позитивний афект накопичено сумарно більше ніж негативний, то така людина буде відчувати себе щасливою та радісною, тобто рівень психологічного благополуччя буде високим. Якщо ж навпаки, негативний афект перевищує накопичені позитивні емоції, то й рівень психологічного благополуччя буде низьким, а людина почуватиме себе нещасною та невдоволеною власним життям [9].

К. Ріфф [10] було створено власну концепцію психологічного благополуччя, в основі якої було покладено ідею про те, що незважаючи на зовнішні умови, людина в змозі досягти психологічного благополуччя, так як вона наділена свободою волі. К. Ріфф стверджувала, що основою психологічного благополуччя є позитивне функціонування особистості та нею було запропоновано структуру благополуччя, де виділено базові компоненти: компетентність, автономність, самоприйняття, особистісний ріст, позитивні відносини з іншими.

Л. Куліков вказував на те, що психологічне благополуччя людини має достатньо складну структуру, де можна виділити такі два компоненти як когнітивний та емоційний. Когнітивний компонент виникає при цілісній картині світу та при розумінні життєвої ситуації, яка склалася у особистості. Інформація, яка є суперечливою для суб'єкта, а ситуація має для нього невизначений характер, тоді відбувається дисонанс у когнітивній сфері. Емоційний компонент благополуччя можна визначити як переживання, що об'єднує почуття, які є обумовленими успішним (або неуспішним) функціонуванням всіх особистостей. Якщо в будь-якій сфері особистості виникає дисгармонія, то це викликає й емоційний дискомфорт, в якому відображене психологічне неблагополуччя [4].

Т. Шевеленкова та П. Фесенко під психологічним благополуччям розуміють інтегральний показник, що вказує на ступень спрямованості людини щодо реалізації основних компонентів позитивного функціонування. Дослідники наголошували на тому, що ступень реалізованості цієї спрямованості, суб'єктивно виражається у задоволеності власним життям, задоволеності собою та наявністю відчуття щастя [8, с. 103]. Вченими було виділено актуальне та ідеальне психологічне благополуччя, а також такі фактори благополуччя, як осмисленість життя, автономія, баланс афектів та людина як відкрита система.

Визначаючи психологічне благополуччя, як рівень задоволеності людини собою й своєю діяльністю, переважання позитивних емоцій та почуттів, встановлення гармонійних відносин з навколишнім світом та ін., ми можемо стверджувати, що даний феномен є основою у побудові щасливого життя індивіда та показником самоактуалізації особистості.

Висновки та результати подальшого дослідження. Таким чином, самоактуалізація — це прагнення людини до найбільш повного виявлення і розвитку своїх особистісних можливостей. Показники самоактуалізації відображають розвиток таких якостей, як автономність людини, здатність до особистісного й професійного самовизначення, виявлення та реалізація власного потенціалу, вміння брати відповідальність за своє життя, постійно вдосконалювати себе тощо. Психологічне благополуччя являє собою певне відображення та оцінку людини власного внутрішнього стану

у процесі самоактуалізації, а також виступає основою для подальшого самовдосконалення особистості. Перспективні напрями дослідження ми вбачаємо в емпіричному вивченні зв'язку психологічного благополуччя та самоактуалізації.

Список використаної літератури

1. Ассаджиоли Р. Психосинтез: принципы и техники / Роберто Ассаджиоли. – [пер. с англ] – М. : Психотерапия, 2008. – 384 с.
2. Вахромов Е. Е. Психологические концепции развития человека: теория самоактуализации / Е. Е. Вахромов – М.: Международная педагогическая академия, 2001. – 162 с.
3. Вахрушина М. О. Самоактуалізація сучасної жінки в сім'ї як психологічна проблема // Молодий вчений. – 2011. – №4. Т.2. – С. 57–59.
4. Куликов Л. В. Детерминанты удовлетворенности жизнью // Общество и политика / Ред. В. Ю. Большаков. – СПб.: Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2000. – С. 476–510.
5. Лапик В. В. Самоактуализация личности (Психологический инструментарий) / В. В. Лапик – М.: Лига профессиональных имиджмейкеров, 1999. – 117 с.
6. Маслоу А. Г. Дальние пределы человеческой психики / А. Г. Маслоу. – СПб.: Евразия, 1997. – 430 с.
7. Сельченко К. В. Гуманистическая и трансперсональная психология: хрестоматия / сост. К. В. Сельченко. – Мн.: Харвест; М.: АСТ, 2000. – 592 с.
8. Шевеленкова Т. Д., Фесенко П. П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методик исследования) // Психологическая диагностика. – 2005. – №3. – С. 95–129.
9. Ширинская Н. Е. Структура психологического благополучия студентов // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. ХLI междунар. науч.-практ. конф. №6 (41). – Новосибирск: СибАК, 2014. – С. 89–102.
10. Ryff C. D. Psychological well-being in adult life / C.D. Ryff // Current Direction in Psychological Science. – 1995. – №4. – P. 99–104.

УДК 159.9