

КОГНІТИВНА СКЛАДОВА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Н. В. Каргіна

Південноукраїнський національний педагогічний університет

імені К. Д. Ушинського, Одеса, Україна

Актуальність дослідження. Соціально-економічні та політичні умови сьогодення обумовлюють зростання актуальності досліджень, спрямованих на вивчення особливостей гармонізації особистості, її самоактуалізації, особистісного зростання, а відтак і визначення особливостей переживання та осмислення власного психологічного благополуччя. При вивченні особливостей психологічного благополуччя перед дослідниками постає цілий ряд складних завдань, пов'язаних з вивченням його змісту, структури та характеристик. Взагалі перші спроби операціоналізації благополуччя були засновані на уявленні про баланс позитивних та негативних емоцій або ж спрямовані на виявлення загальної життєвої задоволеності, яка виступала в якості його когнітивної міри [5]. Отже, при розробці поняття «благополуччя» науковці намагаються робити акцент як на суб'єктивній оцінці людиною себе та свого життя, так і на аспектах позитивного функціонування особистості. Людина не тільки в змозі відчувати міру власного благополуччя, а й здатна до його рефлексії [5], тож когнітивний аспект психологічного благополуччя має особливе значення як в його вираженості, так і в складності процесу переживання.

Варто відзначити, що благополуччя може виникати і без свідомої та довірливої когнітивної оцінки, але воно у цьому випадку обмежене недиференційованими позитивними або негативними внутрішніми переживаннями. Якщо визначати когнітивну оцінку досить широко, включаючи в неї примітивну або автоматичну оцінку ситуацій, вироблену у нас в ході еволюції, то можна сказати, що та чи інша когнітивна оцінка

присутня практично у всіх проявах психологічного благополуччя [5]. Слід наголосити, що за своєю природою психологічне благополуччя є синтетичною якістю, що об'єднує як когнітивну, так і емоційну самооцінку життєвої ситуації та ступінь задоволеності нею [4]. В свою чергу, позитивний та негативний афекти й когнітивна складова входять в структуру психологічного благополуччя. Інакше кажучи, психологічне благополуччя – це загальне відчуття задоволеності життям, яке формується як «внаслідок», так і «всупереч», а його детермінантами можуть стати найрізноманітніші характеристики – внутрішні диспозиції або зовнішні обставини; осмисленість життя, висока мета, яка ще не досягнута або порівняння себе з іншими; збіг сприятливих (несприятливих) факторів або основний ефект, в світлі якого незначним здається все інше.

За своєю сутністю когнітивна складова психологічного благополуччя пов'язана з психічним станом особистості. Було встановлено [2], що образ психічного стану виконує особливу роль в регуляторному процесі. У структуру образу входять: квазіперцептивний (образ у вузькому сенсі слова), психофізіологічний (соматичний) та семантичний (інтерпретація, сенс образу), а також рефлексивний образ. Образ стану породжується умовами, змістом діяльності та одночасно внутрішніми відчуттями та самооцінкою. У той же час, образ психічного стану завжди актуальний та існує в контексті «тут та зараз». Одночасно в пам'яті людини існує образ себе в певних ситуаціях минулого та, за аналогією, образ потрібного майбутнього, який в свою чергу позначається на актуальному психологічному благополуччі особистості [4]. В свою чергу, існує також розподіл складових благополуччя на когнітивну й емоційну компоненти з точки зору ядра та її внутрішнього фону. Зокрема, в психологічному благополуччі виділяють рефлекторне ядро, яке складає когнітивні, оціночні процеси, думки та судження людей про власне життя та психоемоційний фон [1].

Ми погоджуємось з думкою Л.В. Куликова [4], який справедливо підкреслює, що людина не тільки може відчувати стан власного

благополуччя, але й здатна до його як внутрішньої, так і зовнішньої рефлексії, зосереджуючи свою увагу на таких провідних компонентах психологічного благополуччя як: когнітивний (рефлексивний) – уявлення про окремі сторони буття індивіда та емоційний – як домінуючий емоційний тон відношення до цих сторін. При цьому психологічне благополуччя характеризується як узагальнене та відносно стійке переживання, що має особливу значущість для особистості та є важливою складовою частиною домінуючого психічного стану [4]. В свою чергу, рефлексія ситуації та власних можливостей (й домагань), а також задіяння механізмів самоставлення, самосвідомості призводять до зміни індексу внутрішнього благополуччя. Звісно, психологічне благополуччя значно розходиться у осіб з різними домаганнями та самооцінкою. Очевидним є й те, що чим вище рівень домагань та менше можливостей їх реалізації, тим нижче загальний індекс психологічного благополуччя, та навпаки – чим більше можливостей їх реалізації, тим вище буде благополуччя [3, с. 5].

В рамках когнітивно-афективної теорії соціального навчання (W. Michael) [5] прийшли до думки про доцільність використання трьохкомпонентної структури благополуччя, що включає афективний, когнітивно-афективний та когнітивний компоненти психологічного благополуччя. При цьому в рамках даного підходу афективний компонент описується як стійке, глобальне, позитивне, емоційне за своєю природою ставлення до себе та світу; когнітивно-афективний компонент включає в себе сукупність інтегрально-стійких оцінок себе та навколишнього світу, а когнітивний компонент інтегрує в собі стійку сукупність позитивних знань про себе та в світі, є результатом рефлексивних суджень, що носять, в більшості випадків, означальний характер.

Психологічне благополуччя передбачає позитивне ставлення до світу, себе та інших людей, характеризується самоприйняттям та оптимістичним ставленням до майбутнього. Утім, спостерігається ряд особливостей в співвідношенні психологічного благополуччя та реального його прояву. Так,

благополуччя супроводжується зменшенням рівня контролю в спілкуванні, з одного боку, але в той же час, збільшенням рівня надконтролю як невротичної риси особистості, що виражається в контролі власних емоцій та поведінки, з іншого. Для можливості позитивного функціонування особистості, цей внутрішній конфлікт вирішується як за рахунок внутрішніх ресурсів переосмислення та переоцінки ситуації, рефлексії, так і за рахунок механізмів витіснення. Психологічно благополучна особистість проявляє, з одного боку, готовність та можливість здійснювати процес самореалізації, впливаючи тим самим на соціальне оточення, а з іншого – для неї характерна соціальна пасивність, що виражається в орієнтації на поглиблену внутрішню рефлексію, зміни ставлення до ситуації, а не фактичного на неї впливу, відсутності прагнення впливати на соціальну дійсність, бути активною з точки зору соціальних змін. На цій підставі розгортається досить суперечлива ситуація: з одного боку, психологічне благополуччя дозволяє особистості позитивно функціонувати в актуальному соціальному просторі та тим самим, залишаючись з ним в діалогічному взаємообміні, конструктивно впливати на нього. З іншого боку, така самореалізація швидше розгортається на локальному рівні життя самого індивіда без орієнтації на більш широкий соціум. І лише за наявності когнітивних ресурсів психологічного благополуччя, особистість, навіть не відчуваючи необхідної соціальної підтримки, може всебічно реалізувати себе [4].

Важливим є зв'язок когнітивного компоненту психологічного благополуччя з емоційним (афективним). Адже психологічне благополуччя супроводжується позитивним сприйняттям власного минулого та оптимістичною орієнтацією на майбутнього. Почуття образи, жалю чи вад, що виникають, не витісняються, а усвідомлюються та осмислюються, що може спровокувати динаміку соціально-психологічних відносин. Психологічно благополучна особистість має здатність до емоційної саморегуляції, здатна усвідомлювати виникаючі переживання, адекватно та своєчасно на них реагувати. Для неї первинною є значущість наявних щирих

та позитивних відносин з іншими людьми, можливість бути включеною в різні соціальні групи та контакти (за відсутності постійного контролю за навколишнім середовищем та необхідності управління іншими), довіряти соціуму. Особистість готова проявляти свою активність, своєчасно реагуючи на життєві обставини, при цьому відчуваючи внутрішній спокій і впевненість у власних силах. Життя сприймається як цілісний, гармонійний та різнобічний процес [4].

Отже, психологічне благополуччя неможливо уявити без рефлексії, адже це стійкий рефлексивний стан задоволеності та осмисленості життя. Когнітивна складова психологічного благополуччя спрямована на прогнозуючу імовірну самоактуалізацію; уявлення про суб'єктивний добробут пов'язані з темпоральною характеристикою самоактуалізації, що виявляється в здатності жити по-справжньому, й бачити своє життя в цілісному тимчасовому континуумі, сприяючи активності та формуванню готовності до подолання передбачуваних труднощів. Реалістичність уявлень про психологічне благополуччя призводить до відмови від прагнення до так званого «глобального» щастя та задоволеності життям або повного виключення тривоги, неспокою та життєвих проблем, але виникаючі при цьому протиріччя можуть вносити когнітивний дисонанс в розумінні ситуації як невизначеної, що безсумнівно відобразатиметься на переживанні внутрішнього благополуччя. Тож, ми можемо говорити про психологічне благополуччя як про переживання певних почуттів по відношенню до себе та свого життя в конкретний період часу. При цьому аж ніяк не можна обійтися без аналізу його когнітивної складової – звертаючись до так званої оцінки, але вже не в соціальному аспекті порівняння, а в порівнянні зі своїми переживаннями, наявними в життєвому досвіді, інакше кажучи, ретроспективної та перспективної оцінки дійсності.

Література

1. Джидарьян И. А. Проблемы общей удовлетворённости жизнью: теоретическое и эмпирическое исследование / И. А. Джидарьян,

Е. В. Антонова // Сознание личности в кризисном обществе. – М.: Ин-тут психологии РАН, 1995. – С. 76–94.

2. Дикая Л. Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека / Л. Г. Дикая. – М.: Ин-т психол. РАН, 2003. – 243 с.

3. Куликов Л. В. Субъективное благополучие личности / Л. В. Куликов // Ананьевские чтения – 97. Тезисы научно-практической конференции. 28-30 октября 1997./ Ред. А. А. Крылов. – СПб., 1997.

4. Куликов Л. В. Субъективное благополучие личности / Л. В. Куликов // Ананьевские чтения. – СПб., 2007. – С. 162–164.

5. Michael W. Toward a cognitive social learning reconceptualization of personality / W. Michael // Psychological Review. – 1973. – Vol. 80. – № 4. – P. 252–283.

КОГНІТИВНА СКЛАДОВА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

РЕЗЮМЕ

У статті розглядаються та аналізуються особливості когнітивної складової психологічного благополуччя. Акцентується увага саме на вивченні когнітивної складової психологічного благополуччя внаслідок її системності, стабільності та стійкості.

Ключові слова: *благополуччя, психологічне благополуччя, когнітивна складова, рефлексія.*

КОГНИТИВНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ

Н.В. Каргина

*аспирант кафедры общей и дифференциальной психологии,
Южноукраинский национальный педагогический университет*

имени К. Д. Ушинского

ул. Фонтанская дорога, 4, г. Одесса, Украина

РЕЗЮМЕ

В статье рассматриваются и анализируются особенности когнитивной составляющей психологического благополучия, акцентируется ее системность, стабильность и устойчивость.

***Ключевые слова:** благополучие, психологическое благополучие, когнитивная составляющая, рефлексия.*

COGNITIVE COMPONENTS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PERSONALITY

Nataliia Kargina,

Post-Graduate Student, Department of General and Differential Psychology,

South Ukrainian National Pedagogical University named

after K. D. Ushynsky

4, Fontanska Doroha Str., Odesa, Ukraine

SUMMARY

This article discusses and analyzes the characteristics of the cognitive component of psychological well-being, emphasizes its consistency, stability and resistance.

***Key words:** well-being, psychological well-being, cognitive component, reflection.*