

## **ЕКЗИСТЕНЦІАЛЬНЕ РОЗУМІННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ**

У статті викладено розуміння природи та ключових характеристик психологічного благополуччя особистості з позиції екзистенціальності. Поняття «психологічне благополуччя» описує стан та особливості внутрішнього світу людини, які визначають переживання благополучності, а також поведінку, що продукує і проявляє ситуативне благополуччя.

**Ключові слова:** благополуччя, психологічне благополуччя, екзистенціальна психологія, екзистенціалізм.

Психологічне благополуччя є категорією науки та життєдіяльності людини, що не втрачає актуальності протягом багатьох років. Звідси і безліч трактувань психологічного змісту даного феномену, різноманітність підходів та концепцій, напрямків до її корекції та розвитку. Незважаючи на таку розробленість (А.В. Вороніна, Л.В. Куликов, В.М. Духневич, Н.П. Фетіскін, Р.М. Шаміонов, N. Bradburn, C. Ryff, E. Diener, A. Waterman та ін.), все ж залишаються прогалини, що потребують розгляду. Одним з таких актуальних питань є окреслення екзистенційного розуміння психологічного благополуччя.

Взагалі екзистенціальний підхід у психології виник як опозиція природничо-науковому підходу, при якому людина описується як об'єкт, подібно іншим об'єктам світу, представленим свідомості та вивченню. Загальним для різноманітних напрямків в екзистенціально-гуманістичній психології «являється наполеглива вимога специфічно людської моделі,

відмінної від моделей, що пояснюють поведінку тварин або машин. Саме такий погляд на людину викликав інтерес до питань, пов'язаних з особистісним ростом, самоздійсненням, самоактуалізацією і благополуччям [4, с. 25]. Виникнення екзистенціалізму прямо пов'язане з тривогою, відчуженням і конфліктами, пережитими людиною, якоюсь наднаціональною відповіддю на кризу сучасного суспільства [8].

Прямо чи опосередковано екзистенційна філософія торкається проблематики психологічного благополуччя. Адже зовнішній, предметний світ ця філософія розглядає як «відчужене буття» людської екзистенції. Цей безособовий світ, керований фатальними законами природи та історії, заперечує будь-яку свободу волі і прагне поглинути і розчинити в собі екзистенцію. Саме тут протікає повсякденне існування індивідуума, для життя в цьому світі і призначений розум [5]. Про справжнє ж, екзистенціальне буття людини нагадують нерозумні емоційні стани - несвідомий і безпричинний «страх» (С. К'єркегор, М. Хайдеггер), «тривога» і «смуток» (Жан-Поль Сартр), «нудьга» (Альбер Камю). Загалом екзистенціальну філософію вирізняє настрій високої тривожності, а іноді й трагічності [5], що свідчить про специфіку поглядів прихильників даної течії на феномен психологічного благополуччя. Обговорюючи можливості досягнення найбільш екзистенційно повного буття, А. Ленглі говорить про те, що людина може придбати здатність проживати своє особистісне начало тільки завдяки досвіду спілкування з іншою особистістю [6]. Для Р. Мей світ постає структурою значущих відносин, в яких існує людина і у створенні яких вона бере участь, і тому саме в контакті зі світом і іншими, особистість може бути пізнана і актуалізована [8]. Таким чином висувуються різні соціальні та особистісні умови переживання людиною психологічного благополуччя.

Р. Мей інтерпретує психологічне благополуччя на кшталт екзистенціальної парадигми, де особистість – це система, що постійно

змінюється та здійснює пошук особистого сенсу [8]. І. Ялом наголошує невіддільність благополуччя психологічного від гарного фізичного самопочуття [11]. Дж. Б'юдженталь порівнює благополуччя з щастям та глобальними параметрами оптимізму [1]. Швейцарський психіатр та основоположник екзистенціальної психології Л. Бінсвангер говорить, що благополуччя є екзистенціалом людського буття [2]. У своїх міркуваннях про взаємозв'язки благополуччя і прагнення до сенсу життя В. Франкл доводить, що саме прагнення до сенсу як «базове прагнення людини знайти і здійснити сенс та мету», знаходиться в основі благополуччя і вважає, що досягнення мети створює причину для благополуччя. У свою чергу, набуття благополуччя можливо тільки за допомогою набуття духовних цінностей, які б сприяли самотрансценденції та альтруїстичної спрямованості на іншу людину [9].

Опис психологічного благополуччя становить неабияку складність. Подібно до того, як здоров'я найлегше визначається як відсутність хвороби, позитивні психологічні феномени, такі, наприклад, як сприятливий психологічний клімат, ефективна комунікація або благополучна сім'я, часто також описуються як відсутність негативних проявів або труднощів [3]. Ставлення до психологічних проблем людини і відповідно розуміння його психологічного благополуччя змінюється з виникненням ідей, об'єднаних так званою «гуманістичною» парадигмою. Саме в її рамках А. Маслоу сформулював завдання створення та розвитку психології здоров'я, яке, на його думку, буде більш плідним підходом, ніж типовий для психології того часу питання «Як не бути хворим». Виходячи з переконання, що «пристосування не є необхідним синонімом психологічному здоров'ю та благополуччю» [7], гуманістичні психологи стверджують розуміння психологічного благополуччя через розвиток та реалізацію потенціалу людської особистості. Саме завдяки їх зусиллям пережиті конфлікти і кризи

перестають розглядатися як симптом неблагополуччя людини, але інтерпретуються як можливий наслідок труднощів самореалізації.

Основа психологічного благополуччя складають екзистенційні ресурси. Змістовно екзистенційні ресурси розкриваються в суб'єктивній позиції особистості відносно екзистенційних даностей, з-поміж яких ключовими є: життя, свобода, сенс, милосердя, надія, прийняття, віра, благополуччя та ін. Під час зіткнення людини з критичними ситуаціями або кризовими явищами саме ці позиції, що є складовими екзистенційних ресурсів, забезпечують можливість їх подолання. Система складових екзистенційних ресурсів особистості пов'язана із представленими у свідомості людини цінностями, сенсами, потребами, а також із самоставленням та властивостями особистості, які, у свою чергу, розглядаються як джерела екзистенційних ресурсів [12, 13]. П.П. Фесенко та Т.Д. Шевеленкова підкреслюють, що за своїм змістом психологічне благополуччя співвідноситься з екзистенційним переживанням ставлення людини до власного життя. «Строго кажучи - пишуть вони - воно, перш за все, існує у свідомості самого носія психологічного благополуччя і є з цієї точки зору суб'єктивною реальністю, володіє такою характеристикою, як цілісність, базується на інтегральній оцінці свого буття» [10, с. 95].

Таким чином, у руслі екзистенційно-гуманістичного спрямування, компонентами благополучного і позитивного життєвого функціонування визначаються: постійний розвиток і конструктивне перетворення особистості, її самореалізація (Дж. Б'юдженталь, Д.О. Леонт'єв, Р. Лейнг, А. Ленглі, А. Маслоу, Р. Мей, К. Роджерс, В. Франкл), здорові, відкриті та щирі міжособистісні відносини (К. Роджерс, Р. Мей, І. Ялом), відкритість до переживань і спонтанність реалізації особистості (А. Маслоу, Р. Мей, К. Роджерс), наявність сенсу і мети у житті (Д.О. Леонт'єв, А. Ленглі, В. Франкл), усвідомлення внутрішньої свободи і відповідальності (Дж. Б'юдженталь, А. Ленглі, В. Франкл), гармонійний баланс базових

діалектичних дихотомій «Я і Світ» (Р. Мей), «Ти-та-Я» (М. Бубер, К. Роджерс). Проблема психологічного благополуччя людини обговорюється в форматі «буття-в-світі» і описується поняттями «онтологічної впевненості» (Р. Лейнг), «мужності бути» (П. Тіліх), життєстійкості (С. Мадді) та ін. В основу покладено тезу про постійну потребу і здатність людини до саморозвитку та самоактуалізації, в залежності від ступеня реалізації яких особистість відчуває власну психологічну цілісність, задоволеність життям та, відповідно, психологічне благополуччя. Отже, можна припустити, що психологічне благополуччя може виступати в якості одного з індикаторів стійкості до впливів зовнішнього світу.

**Висновки.** Отже, сучасна психологія в трактуванні психологічного благополуччя починає переходити від формату глибинної, інтраперсональної феноменології до все більшого зв'язку благополуччя людини з її відкритістю і самореалізацією в навколишньому світі і далі прямого співвіднесення психологічного благополуччя людини із загальним контекстом життєвого благополуччя. Розробляється поняття мудрості як певного рівня душевної зрілості людини, що виявляється в здатності вирішення життєвих проблем. Вважається, що саме виникнення екзистенціального напрямку є відповіддю психології на найнагальніші проблеми нашого часу.

Повнота розуміння психологічного благополуччя суб'єктивна і визначається як екзистенціальне переживання людиною відношення до власного життя, що пов'язане з такими буденними поняттями, як щастя, щасливе життя, задоволеність.

Компонентами благополучного та позитивного життєвого функціонування виступають постійний розвиток та конструктивне перетворення особистості, самореалізація, здорові та відкриті міжособистісні стосунки, відкритість до переживань, наявність сенсу життя, розуміння внутрішньої свободи та відповідальності за свій життєвий вибір. Зустріч людини з базовими екзистенційними даностями та супроводжуваними їх

переживаннями, необхідна для повного розкриття можливостей особистості, через набуття особистісного сенсу і еґо-ідентичності, відбувається поворот у відносинах до себе, інших людей і до світу в цілому. Відносини особистості тут переплітаються з почуттям відповідальності, що, в традиції екзистенціальної психології, означає усвідомлення творіння власного «Я», своєї долі, життєвих неприємностей, почуттів, а також своїх страждань, якщо вони мають місце. Віра в майбутнє, в себе, в ідею, надії дозволяють подолати несприятливі обставини в сьогоденні, а позитивне ставлення до свого минулого робить позитивний вплив на психологічне благополуччя загалом.

### **Список використаної літератури**

1. Бьюдженталь Джеймс. Наука быть живым / Дж. Бьюдженталь. - М.: Класс, 1998. - 336 с.
2. Бинсвангер Л. Бытие-в-мире. / Л. Бинсвангер. - М.: Ювента, 1999. - 300 с.
3. Варій М. Й. Загальна психологія: Навчальний посібник / 2-ге вид., випр. і доп. / М. Й. Варій. – К. : «Центр учбової літератури», 2007. – 968 с.
4. Колмогорова Л. С. Психологическая культура и психическое здоровье в обществе и образовании / Л. С. Колмогорова // Культура Алтайского края как опыт толерантного взаимодействия сопредельных территорий: Междунар. науч.-практ. конф., посвящен. 70-летию Алтайского края: сб. ст. - Барнаул, 2007.
5. Кьеркегор С. Болезнь к смерти / Кьеркегор С. Страх и трепет. - М.: Республика, 1993. - 382 с.
6. Лэнгле А. Жизнь, наполненная смыслом / А. Лэнгле. - М.: Генезис, 2004. - 130 с.
7. Маслоу А. Г. Самоактуализация / пер. с англ. / под общ. ред. А. М. Татлыбаевой. Спб: Ихтик, 1999. - 379 с.
8. Мэй Р. Открытие Бытия / Р. Мэй. - М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2004. - 224 с.

9. Франкл В. Воля к смыслу / Пер. с англ. - М.: Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. - 368 с.

10. Шевеленкова Т. Д. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследований) / Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко // Психологическая диагностика. – 2005. - №3. – С. 95-123.

11. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. / И. Ялом. - М.: РИМИС, 2008. - 608 с.

12. Dalbert C. Glaube an eine gerechte Welt als Motiv: Validierungskorrelate zweier Skalen / Montada L., Schmitt M. // Psychologische Beiträge. – 1987. – V. 29. - P. 423-438.

13. Lerner M. J. The belief in a just world: A fundamental delusion. / M. J. Lerner. - New York, 1980. – 203 p.