

УДК: 159+159.992:159.923

## ОСОБЛИВОСТІ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ СПОВНЕНОСТІ ОСОБИСТОСТІ З РІЗНЕМ РІВНЕМ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

**Каргіна Н. В.**

*Університет Ушинського, Україна*

**Анотація.** У статті розглядається проблема психологічного благополуччя у контексті екзистенційної наповненості життя як взаємозалежних категорій. Констатовано, що психологічне благополуччя є інтегральним показником міри спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного існування, а також міри реалізованості цієї спрямованості.

*Ключові слова:* благополуччя, психологічне благополуччя, екзистенція, екзистенційна сповненість, екзистенційна наповненість життя.

Протягом усієї історії розвитку психологічної науки наскрізною темою, яка охоплює різні галузі психології, залишається проблема психологічного благополуччя людини. Різні підходи пропонують своє трактування змісту даного феномену, що відповідає як базовим уявленням про нього, так і соціальним установкам часу. Розуміння психологічного благополуччя на ранніх етапах розвитку психології багато в чому збігається з поняттям психологічного здоров'я і визначається відсутністю несприятливої симптоматики. Як відомо, психодинамічний підхід пов'язує психологічне благополуччя людини з пристосувальними формами поведінки: розвиток людини, її життєва зрілість припускають надійність, врівноваженість, адаптацію до суспільства. Втім, погляди на проблему психологічного благополуччя змінюються з виникненням ідей в руслі гуманістичного підходу. Критикуючи ідею пристосування, його прихильники відстоюють розуміння психологічного благополуччя як процесу розвитку людиною свого потенціалу та його реалізації; при цьому «модель самореалізації визначає вищу форму життя швидше на основі виходу за рамки суспільства, а не пристосування до нього» [2, С. 165].

Суб'єктивне самовідчуття цілісності і осмисленості суб'єктом свого буття позначається у екзистенційно-гуманістичній психології поняттям «психологічне благополуччя» (N. Bradburn, E. Diener, C. Ryff). Серед авторів, що займалися теоретичною розробкою питання психологічного благополуччя в екзистенційному ракурсі, можна виокремити праці Дж. Б'юдженталя, В. Франкла, А. Маслоу, Р. Мея, К. Роджерса, К. Ясперса та ін.

Спроби визначити і операціоналізувати поняття робилися дослідниками в рамках різних психологічних шкіл. Однак найбільших успіхів у цьому досягла американська дослідниця С. Ryff. Виділені нею компоненти інтегрують структурні елементи різноманітних теорій. Наприклад, самоприйняття містить не лише самоповагу і самоприйняття [5], але й визнання своїх переваг і недоліків, включених в концепцію індивідуалізації К.-Г. Юнга [4], а також прийняття власного минулого, що описане Е. Еріксоном як частина процесу еґо-інтеграції [3].

Для позначення екзистенційного розуміння психологічного благополуччя В. Франкл використовував поняття «екзистенціальної сповненості», яке описує особливу якість життя, пов'язану з повнотою реалізації людиною свого потенціалу і буття. Подальший розвиток дана тема отримує в рамках екзистенційно-аналітичної теорії А. Ленгле. Концептуально екзистенціальна сповненість декларується як альтернатива гедоністичному підходу до розуміння щастя як позитивного стану, хорошого самопочуття і свободи від негативних почуттів і переживань. Передбачається, що вона швидше відображає евдемоністичний підхід до щастя, що бере свій початок в ідеях «благого життя» Аристотеля. Розрізнення гедоністичного і евдемоністичного розуміння щастя і психологічного благополуччя людини має глибоке коріння у філософській традиції, проте розвиток даних ідей в психології вимагає опису та уточнення феноменології, що стоїть за цими уявленнями. Таким чином, з аналізу існуючих підходів до визначення психологічного благополуччя можна зробити висновок, що це поняття характеризує сферу переживань і станів,

властивих здоровій особистості. А отже, може виступати у якості виразника екзистенційної наповненості життя особистості як регулятора ціннісно-смислового вибору.

Метою даного повідомлення є виклад результатів емпіричного дослідження особливостей екзистенційної сповненості осіб з різним рівнем психологічного благополуччя.

В рамках екзистенційно-аналітичної теорії А. Ленгле для практичних цілей вимірювання екзистенціальної сповненості була розроблена «Шкала екзистенції» (що включає субшкали: «Самодистанціювання», «Самотрансценденція», «Свобода», «Відповідальність», «Персональність», «Екзистенційність», «Загальний показник»). Загальний показник відображає рівень екзистенціальної сповненості, який «показує, чи багато осмисленого є в моєму житті, як часто я живу з внутрішньою згодою, чи відповідають моїй сутності мої рішення і вчинки, чи можу я вносити щось хороше, як я його розумію та втілюю в життя» [1, С. 141]. Психологічне благополуччя досліджувалося за допомогою авторського «Тест-опитувальника діагностики психологічного благополуччя особистості», що складається з 10 основних шкал: психофізичної, соціально-економічної, етнокультурологічної, екзистенційної, світоглядної, ціннісної, емоційної, поведінкової, когнітивної, вольової та шкали неправди. Емпіричне дослідження проводилося на базі Одеського державного аграрного університету, загальна вибірка становила 408 осіб (студенти віком від 16 до 24 років). Обробка емпіричних даних здійснювалася за допомогою комп'ютерно-статистичного пакета програми SSPS v.21.00 for Windows.

Перш за все розглянемо результати кореляційного аналізу між показниками психологічного благополуччя та екзистенції, що надано у табл. 1. Кореляційний аналіз показав, що усі компоненти психологічного благополуччя демонструють значущі додатні взаємозв'язки (на рівні  $p < 0,01$ ) із усіма вищезначеними показниками екзистенціальної сповненості, що свідчить про зв'язаність та близькість вимірюваних характеристик.

**Значущі коефіцієнти кореляції між показниками психологічного благополуччя та екзистенційної сповненості**

Показники екзистенції	Показники психологічного благополуччя особистості										
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	ПБ заг.
SD	285*	192*	220*	307*	235*	301*	182*	288*	286*	305*	326*
ST	412*	286*	385*	440*	429*	431*	334*	482*	427*	499*	517*
F	367*	282*	384*	416*	377*	437*	343*	430*	410*	446*	487*
V	368*	232*	330*	442*	379*	383*	283*	438*	408*	437*	465*
P	412*	283*	365*	440*	402*	431*	451*	344*	478*	449*	485*
E	403*	281*	391*	472*	415*	451*	344*	478*	449*	485*	523*
G	427*	293*	394*	476*	428*	461*	344*	491*	456*	504*	536*

Примітки: 1)  $n=408$ ; 2) без позначень – кореляція статистично достовірна на рівні  $p \leq 0,05$ ; «\*» – кореляція статистично достовірна на рівні ( $p \leq 0,01$ ); 3) нулі та коми опущено. 4) I шкала – психофізична, II – соціально-економічна, III – етнокультурологічна, IV – екзистенційна, V – світоглядна, VI – ціннісна, VII – емоційна, VIII – поведінкова, IX – когнітивна, X – вольова, ПБ заг. – психологічне благополуччя загальне; 5) показники екзистенції: SD – самодистанціювання, ST – самотрансценденція, F – свобода, V – відповідальність, P – персональність, E – екзистенційність, G – загальний показник.

Перейдемо до якісного аналізу результатів. На основі отриманих даних, з контингенту досліджуваних було виділено дві групи (рис. 1): 1) із максимальними значеннями загального показника психологічного благополуччя (ПБ-мах,  $n=53$ ); 2) із мінімальними значеннями загального показника психологічного благополуччя (ПБ-мін,  $n=42$ ).

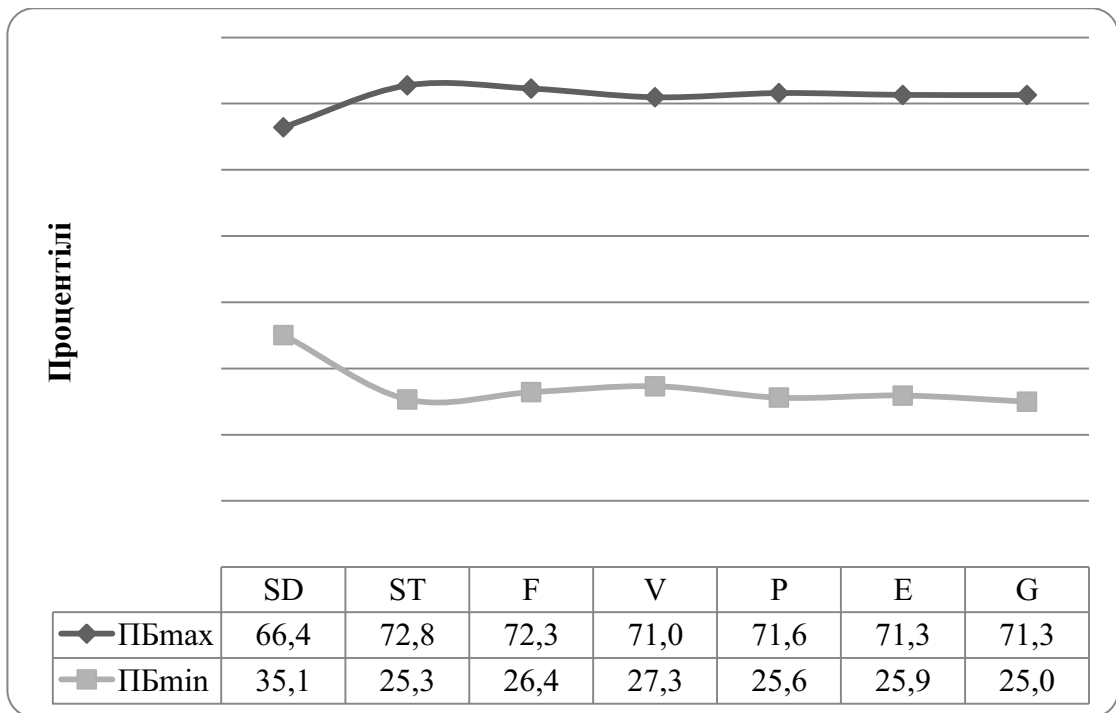


Рис. 1. Профілі показників екзистенціальної сповненості в групах досліджуваних із максимальними та мінімальними значеннями загального показника психологічного благополуччя

Координати конкретних показників у профілі являють собою середнє арифметичне значення, отримане усіма представниками кожної групи. На осі ОХ відкладено показники екзистенційної сповненості, на осі ОУ – їхні значення, що виражені у процентілях. Спочатку розглянемо кожний профіль окремо, а потім надамо порівняльний аналіз профілів, що зазначені. Аналіз профілів (див. рис.1) свідчить про те, що в групі з максимальними значеннями загального показника психологічного благополуччя спостерігаються підвищені значення усіх показників екзистенційної сповненості (max – 72,8 процентіль). А в групі з мінімальними значеннями загального показника психологічного благополуччя спостерігаються знижені значення усіх показників екзистенційної сповненості (min – 25,0 процентіль). У цілому, ці профілі свідчать про протилежні тенденції у проявах екзистенційної сповненості у виділених групах осіб.

Отже, надамо характеристику представникам групи з максимальними значеннями загального показника психологічного благополуччя (ПБ-max), спираючись на рис.1, а також на опис показників екзистенційної сповненості

за А. Ленгле [1].

Виходячи з результатів дослідження, *особистості з високим рівнем психологічного благополуччя (ПБ-max)* характеризуються достатньо високими показниками: самодистанціювання (SD+), самотрансценденції (ST+), свободи (F+), відповідальності (V+), персональності (P+), екзистенційності (E+), загальною вираженістю екзистенційності (G+).

*Особистості з низьким рівнем психологічного благополуччя (ПБ-min)* характеризуються низькими значеннями параметрів екзистенційної сповненості, зокрема: самодистанціювання (SD-), самотрансценденції (ST-), свободи (F-), відповідальності (V-), персональності (P-), екзистенційності (E-) та загального рівня (G-).

**Висновки.** Визначено тісний зв'язок феноменів психологічного благополуччя та екзистенції на рівні  $p < 0,01$ , що відображає близькість вимірюваних характеристик. Тим самим доведено, що чим вище рівень екзистенційної сповненості особистості, тим вище є рівень її психологічного благополуччя і навпаки.

Отже, психологічно благополучна особистість водночас є екзистенційно сповненою, має цілісний, реалістичний погляд на життя, відкритість новому досвіду, безпосередність та природність життєвих переживань, готова чинити вільний вибір, здатна знаходити нові смисли існування, адаптувати їх під вимоги у складних життєвих ситуаціях, з метою вирішення власних екзистенціальних проблем.

Перспективним видається дослідження життєвої задоволеності, що дасть можливість додатково зрозуміти, за рахунок яких чинників досягається рівень психологічного благополуччя людини.

### Література

1) Кривцова С. В. Шкала экзистенции (Existenzskala) А. Лэнгле и К. Орглер / С. В. Кривцова, А. Лэнгле, К. Орглер // Экзистенциальный анализ. – 2009. – №1. – С.141–180.

2) Мадди С. Теории личности: Сравнительный анализ: пер. с англ. / С. Мадди. – СПб.: Речь, 2002. – 540 с.

3) Эриксон Э. Детство и общество / Э. Эриксон. – СПб.: Ленато, 1997. – 592 с.

4) Юнг К.-Г. Становление личности / К.-Г. Юнг // Психология личности в трудах зарубежных психологов / сост. и общая редакция А.А. Реана. – СПб.: Питер, 2000. – 320 с.

5) Ryff C.D. The structure of psychological well-being revisited / C.D. Ryff, C.L.M. Keyes // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – Vol. 69. – P. 719–727.