

УДК 159.923.2

**Грузинова К. М.,**

магістр психології

E-mail: kseniyagruzinova@gmail.com

## САМОРЕАЛІЗАЦІЙНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯК ЧИННИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

У статті розглядаються результати дослідження, присвяченого вивченню самореалізаційних характеристик як чинників психологічного благополуччя. Встановлено, що чинниками психологічного благополуччя можна називати: самоактуалізаційні характеристики, побоювання професіоналізації, осмисленість життя, конструктивні стратегії опановуючої поведінки.

Результати емпіричного дослідження підтвердили наявність взаємозв'язків психологічного благополуччя з такими самоактуалізаційними характеристиками: компетентність у часі; підтримка; ціннісні орієнтації; спонтанність; самоповага; самоприйняття; уявлення про природу людини. Встановлено, що психологічне благополуччя особистості пов'язане із наступними стратегіями опанування: пошук соціальної підтримки; планування рішення проблеми; позитивна переоцінка. Особистість, для якої характерним є використання цих стратегій опановуючої поведінки, виявлятиме високий рівень благополуччя. Негативним чинником психологічного благополуччя було визнано побоювання професіоналізації: чим більшою мірою особистість проявляє це побоювання, тим меншим буде рівень благополуччя. За умови високого рівня психологічного благополуччя, особистість не проявлятиме схильності до побоювання професійної діяльності. Емпірично підтверджено зв'язок психологічного благополуччя із осмисленістю життя. Благополучна особистість виявляє здатність до цілеутворення і сенсоутворення в своєму житті, задоволена самим процесом життя й живе в теперішньому часі, позитивно оцінює власне минуле тощо.

Констатовано наявність значної міри впливу означених чинників щодо рівня психологічного благополуччя особистості.

**Ключові слова:** психологічне благополуччя, самореалізаційні характеристики, самоактуалізаційні характеристики, побоювання професіоналізації, осмисленість життя, стратегії опановуючої поведінки.

**Постановка проблеми.** В наш час великого значення набуває проблема всебічної самореалізації, яка б передбачала гармонійне самоздійснення особистості відповідно до її цінностей, життєвих цілей і природних інтенцій. На сьогодні науковцями не було визначено єдиного критерія оцінки явища самореалізації, успішності даного процесу і його повноти. На нашу думку, таким критерієм можна вважати психологічне благополуччя особистості. Роль психологічного благополуччя в якості критерія самореалізації була відзначена в психологічних дослідженнях – наприклад, Л. А. Коростильова розглядає якість життя (в якості синоніма психологічного благополуччя) як певний індикатор задоволеності самореалізацією особистості, її психологічного здоров'я [4].

Актуальність даного дослідження полягає в можливості визначення особливостей взаємозв'язку самореалізації й самореалізаційних характеристик із психологічним благополуччям. Дослідження вищезазначеної тематики дозволяє визначити ті характеристики, які можна вважати чинниками психологічного благополуччя і які впливають на переживання благополуччя особистістю. По суті, дослідження означеної тематики допоможе висвітлити ті сторони самореалізації, які забезпечують не тільки зовнішній успіх особи, але і суб'єктивне переживання нею благополуччя, щастя.

**Стан розробленості проблеми.** У публікаціях за тематикою даного дослідження приділялася увага: розгляду феноменів особистісної самореалізації й психологічного благополуччя як основних стратегічних ліній мотивації учіння у вищому навчальному закладі (Л. З. Сердюк) – дані феномени розглядалися як чинники внутрішньої і зовнішньої мотивації учіння студентів [9], визначенню психологічного благополуччя як особистісного параметра, який опосередковує самодетермінацію й самоздійснення особистості (Л. З. Сердюк) [10]; дослідженню впливу самоактуалізації особистості на особливості переживання суб'єктивного благополуччя (Г. Л. Пучкова) [8], особливостям самоактуалізації особистості й суб'єктивного благополуччя педагогів (А. І. Тимофєєва) [11], вивченню особливостей самоактуалізації й суб'єктивного благополуччя в сфері професійної освіти (Е. Ф. Яценко) [15] та професійної діяльності (Б. Є. Пахоль) [16] й у сучасному освітньому просторі (А. В. Авер'янова) [1].

Також в подібних публікаціях приділялася увага вивченню особливостей зв'язку психологічного благополуччя із самоствердженням (В. В. Гришко) [3] та з особистісною зрілістю (М. Г. Ящук, А. Е. Пасніченко) [7].

Можна побачити, що в дотичних дослідженнях було висвітлено проблему взаємозв'язку самоактуалізації й самоствердження

із психологічним благополуччям, однак визначенню конкретних самореалізаційних характеристик, які б впливали на благополуччя, достатньої уваги приділено не було.

**Метою роботи** є виявлення особливостей взаємозв'язку самореалізаційних характеристик і психологічного благополуччя особистості.

**Виклад основного матеріалу.** Самореалізацію в рамках даного дослідження було вирішено трактувати як процес самоздійснення в різних сферах життєдіяльності через реалізацію особистісних характеристик, властивих особистості, яка самореалізується.

До числа самореалізаційних характеристик було віднесено, по-перше, самоактуалізаційні характеристики (компетентність в часі; підтримка; ціннісні орієнтації, властиві особистості, яка самоактуалізується; гнучкість поведінки; сензитивність до себе, розуміння своїх потреб і почуттів, рефлексія власних переживань; спонтанність; самоповага; самоприйняття; схильність суб'єкта сприймати природу людини в цілому як позитивну і не брати до уваги дихотомії мужності – жіночності, раціональності – емоційності й інші як антагоністичні й непереконливі; синергія, тобто здатність людини до цілісного сприймання світу і людей, до розуміння пов'язаності протилежностей; прийняття агресії; контактність; розвиненість пізнавальних потреб і креативність). Ці характеристики було прийнято рішення умовно вважати первинними самореалізаційними характеристиками, оскільки їх можна визнати основою вдалого самоздійснення особистості [12;13].

До вторинних самореалізаційних характеристик віднесено: осмисленість життя, здатність до опанування в стресових умовах й відсутність побоювання професійного самоздійснення. Вторинними ці характеристики названі через їх ймовірний опосередковувачий вплив у процесі самореалізації: ці чинники можуть сприяти або перешкоджати ефективній самореалізації, результатом якої має стати психологічне благополуччя.

Самореалізація розглядається в даному дослідженні як результат (аналіз характеристик особистості, яка самореалізується, дає уявлення про власне саму самореалізацію), а також як стан – через дослідження задоволеності самореалізацією. Психологічне благополуччя визначалося як стан інтегральної задоволеності людиною різними сторонами свого життя і життям в цілому внаслідок рефлексії власного особистісного зростання. Психологічне благополуччя розглядається, перш за все, як критерій успішної самореалізації: процес самореалізації й особистісного зростання можна вважати продуктивним і корисним для психологічного здоров'я, завершеним лише у разі зростання благополуччя [5; 6;16;17].

Дослідницьке припущення полягає в тому, що високий рівень розвитку самореалізаційних характеристик особистості спричинює підвищення рівня психологічного благополуччя (психологічне благополуччя є критерієм успішної самореалізації).

Припускається, що підвищенню рівня психологічного благополуччя сприятиме високий рівень розвитку таких самореалізаційних характеристик як: самоактуалізаційні характеристики, конструктивні стратегії поведінки опанування, осмисленість життя. Бар'єром на шляху самореалізації й переживання психологічного благополуччя може бути побоювання професіоналізації. Таким чином, згідно із вищезазначеним припущенням, для досліджуваних з вираженими показниками самореалізаційних характеристик, наявною метою в житті й наявністю стратегій конструктивного опанування в стресових умовах, характерний високий рівень психологічного благополуччя.

У ході дослідження використовувався наступний методичний інструментарій: Самоактуалізаційний тест (САТ); Тест смисложиттєвих орієнтацій Д. О. Леонтєва; опитувальник «Способи опановуючої поведінки» Р. Лазаруса; опитувальник «Побоювання професіоналізації особистості» К. М. Грузиної; шкала психологічного благополуччя К. Ріфф; методи статистичної обробки – кореляційний (за Пірсоном), регресійний аналіз (SPSS 15.0).

Вибірка дослідження складалася з 96 осіб віком 18–64 років. Досліджуваними виступали студенти факультету психології та юридичного факультету, інститутів філології та міжнародних відносин Київського національного університету імені Тараса Шевченка, а також досліджувані, які отримують освіту за кордоном; працюючі люди; люди пенсійного віку. Дослідження проводилося у 2018 році.

В ході аналізу визначено особливості взаємозв'язку самореалізаційних характеристик і психологічного благополуччя. Аналізувався зв'язок загального рівня психологічного благополуччя із первинними і вторинними самореалізаційними характеристиками.

Наведені результати показують статистично значущі зв'язки між психологічним благополуччям особистості й загальним рівнем самореалізації, первинними самореалізаційними характеристиками (компетентність в часі; підтримка; ціннісні орієнтації; спонтанність; самоповага; самоприйняття; уявлення про природу людини).

Взаємозв'язок між загальним рівнем самореалізації й психологічним благополуччям є середнім ( $r = 0,458$ ,  $p = 0,000$ ) і прямим за спрямованістю: чим вищий рівень самореалізації, тим більш психологічно благополучною буде особистість. Таким чином, більшою мірою відчуває психологічне благополуччя особистість, яка самореалізується,

Таблиця 1

**Зв'язок психологічного благополуччя особистості та первинних самореалізаційних характеристик**

	К/к	Р	К/к	р	К/к	р	К/к	Р
	Загальний рівень самореалізації		Компетентність у часі		Підтримка		Ціннісні орієнтації	
Психологічне благополуччя	,458(**)	0,000	,427(**)	0,000	,413(**)	0,000	,625(**)	0,000
	К/к	Р	К/к	р	К/к	р	К/к	Р
	Спонтанність		Самоповага		Самоприйняття		Уявлення про природу людини	
Психологічне благополуччя	,353(**)	0,000	,533(**)	0,000	,352(**)	0,000	,313(**)	0,002

*Примітка: К/к – коефіцієнт кореляції; \*\* р – рівень статистичної значущості*

забезпечуючи собі збалансований і гармонійний розвиток різних аспектів особистості, реалізовує власний потенціал в процесі діяльності, творчості, соціальної активності тощо. Ймовірно, що саме процес реалізації мотиву особистісного зростання викликає переживання суб'єктивної задоволеності собою і життям в цілому.

Констатовано наявність статистично значущого зв'язку між психологічним благополуччям і компетентністю у часі, який є середнім за силою прояву ( $r=0,427$ ,  $p=0,000$ ) і прямим за спрямованістю: чим більш компетентна у часі особистість, тим вищим буде у неї рівень психологічного благополуччя. Висока компетентність у часі свідчить, по-перше, про здатність суб'єкта жити справжнім, переживати справжній момент свого життя у всій його повноті, а не просто як фатальний наслідок минулого або підготовку до майбутнього «справжнього життя»; по-друге, цей зв'язок свідчить про здатність відчувати нерозривність минулого, сьогодення і майбутнього, бачити своє життя цілісним. Таким чином, філософське ставлення до концепції нерозривності часу забезпечує високий рівень психологічного благополуччя: у цьому випадку людина здатна прийняти своє минуле, жити повним життям у теперішньому і не боятися майбутнього. Таку позицію можна вважати ознакою здорової особистості, яка здатна переживати щастя і відчувати «красу моменту».

Взаємозв'язок між психологічним благополуччям і самореалізаційною характеристикою «підтримка» є середнім за силою прояву ( $r=0,413$ ,  $p=0,000$ ) і прямим за спрямованістю: чим вищий показник підтримки, тим більш психологічно благополучною буде особистість.

Ця характеристика визначає ступінь незалежності цінностей і поведінки суб'єкта від впливу ззовні («внутрішня-зовнішня підтримка»). Тобто особистість, яка вміє знаходити підтримку в основі власних цінностей і діяти відповідно до особистих переконань, більш психологічно благополучна, ніж особистість, яка у власній поведінці постійно орієнтується на інших людей і схвалені суспільством моделі поведінки.

На підставі результатів дослідження встановлено наявність статистично значущого зв'язку між психологічним благополуччям і ціннісними орієнтаціями, який є сильним за силою прояву ( $r=0,625$ ,  $p=0,000$ ) і прямим за спрямованістю: чим більшою мірою людина поділяє цінності, властиві особистості, яка самоактуалізується, тим вищий рівень її психологічного благополуччя. Скоріш за все, означений зв'язок цінностей і психологічного благополуччя означає, що в процесі реалізації справи, яка відповідає цінностям особистості, «актуалізатор» виявляє таке захоплення від справи, що відмінності між роботою і задоволенням просто зникають. У результаті, практичне підтвердження найвищих цінностей в процесі діяльності зумовлює переживання психологічного благополуччя.

У ході дослідження підтверджено наявність статистично значущого зв'язку між психологічним благополуччям й спонтанністю. Цей зв'язок є середнім за силою прояву ( $r=0,353$ ,  $p=0,000$ ) і прямим за спрямованістю: чим більш спонтанною щодо вияву власних почуттів є особистість, тим вище переживання психологічного благополуччя. Спонтанність означає здатність індивіда безпосередньо виражати свої почуття. Це характеристика процесів, викликаних не зовнішніми впливами, а внутрішніми причинами; самодіяльність, здатність активно діяти під впливом внутрішніх спонукань [12].

Взаємозв'язок між психологічним благополуччям і самоповагою є середнім за силою ( $r=0,533$ ,  $p=0,000$ ) й прямим за спрямованістю: чим більшою мірою особистість виявляє повагу до себе, тим більш вона психологічно благополучна. Тобто психологічно благополучна особистість вміє цінувати свої достоїнства, позитивні властивості характеру, поважати себе за них. Така людина має здатність до рефлексії з метою виявлення своїх недоліків і чеснот, адекватної оцінки власних досягнень і визначення своїх домагань; вміє ставити перед собою і досягати цілі, цінувати власні досягнення.

Такий взаємозв'язок самоповаги й психологічного благополуччя може виявлятися по-різному: на підвищення рівня психологічного благополуччя може вплинути і усвідомлення власних чеснот, когнітивна оцінка себе як компетентного професіонала, і пов'язані із цією оцінкою емоції (гордість, радість), і поведінка, яка відображає самоповагу

(впевненість в своїх силах тощо). До того ж, поведінка особистості, яка себе поважає, допомагає людині віднайти й боротися за своє місце в соціумі, зайняти таке соціальне положення, яке відповідає домаганням особистості й її уявленню про «щастя». На нашу думку, взаємозв'язок самоповаги і психологічного благополуччя зумовлюється наступними причинами: наявність самоповаги, поважливого ставлення до власних характерологічних особливостей і до себе як до особистості в цілому забезпечує самоприйняття особистості і розвиток уміння до узгодження внутрішніх конфліктів; самоповага передбачає попередній самоаналіз, визначення позитивних і негативних сторін своєї особистості, своїх помилок і досягнень. Тобто зростання самоповаги можливе у випадку саморозвитку і зростання особистісної й професійної компетентності, а переживання психологічного благополуччя і зростання самоповаги може бути зумовлене процесом самореалізації особистості у суб'єктивно значущій для неї сфері діяльності; особистість, яка здатна поважати себе справжню, рідко відчуває необхідність у використанні «масок» в процесі соціальної взаємодії, вона залишається цілком конгруентною під час спілкування з оточуючими.

Констатовано наявність статистично значущого зв'язку між психологічним благополуччям і самоприйняттям. Цей взаємозв'язок є середнім за силою прояву ( $r=0,352$ ,  $p=0,000$ ) й прямим за спрямованістю: чим вищим буде показник самоприйняття, тим вищим буде рівень психологічного благополуччя. Отож психологічно благополучна особистість буде приймати себе такою, яка вона є, незалежно від оцінки своїх достоїнств і недоліків, можливо, всупереч останнім. Самоприйняття в цьому випадку означає прийняття, яке засноване на відносно об'єктивній оцінці власних унікальних талантів, здібностей і загальних переваг, реалістичного визнання своїх обмежень і відчуття суб'єктивного задоволення, як цими талантами, так і їх межами. Така особистість має володіти характеристикою цільності, щоб приймати себе в цілому, як інтегральну особистість, з усіма достоїнствами і недоліками, а не як просту сукупність певних якостей [2].

Взаємозв'язок між психологічним благополуччям і шкалою уявлень про природу людини є середнім за силою ( $r=0,313$ ,  $p=0,002$ ) й прямим за спрямованістю. Таким чином, особистість із високим рівнем психологічного благополуччя виявляє схильність сприймати природу людини в цілому як позитивну, а також вміння до розуміння єдності дихотомій і протилежностей даного світу (як реальних, так і умоглядних).

Нами було визначено особливості взаємозв'язку психологічного благополуччя із тими чинниками, які ми визначали як «вторинні самореалізаційні характеристики». Було зазначено, що такі характеристики,

як копінг-поведінка, побоювання професіоналізації і осмисленість життя можуть опосередковувати і впливати на рівень психологічного благополуччя. Тобто від даних характеристик може залежати, чи стане переживання психологічного благополуччя результатом самореалізації. В процесі статистичної обробки і перевірки зазначеного припущення, ми звернули увагу на особливості взаємозв'язку цих характеристик із психологічним благополуччям. Результати відображено у табл. 2.

Таблиця 2

**Зв'язок вторинних самореалізаційних характеристик  
та психологічного благополуччя**

	Психологічне благополуччя
Побоювання професіоналізації	-,545(**)
Осмисленість життя	,699(**)
Пошук соціальної підтримки	,480(**)
Планування рішення проблеми	,441(**)
Позитивна переоцінка	,501(**)

Примітка: \*\*  $p$  – рівень статистичної значущості

Наведені результати показують статистично значущі зв'язки між психологічним благополуччям, осмисленістю життя, стратегіями опановуючої поведінки (пошук соціальної підтримки, планування рішення проблеми, позитивна переоцінка) й побоюванням професіоналізації.

Констатовано наявність статистично значущого зв'язку між рівнем психологічного благополуччя і побоюванням професіоналізації. Цей взаємозв'язок є середнім за силою прояву ( $r = -0,545$ ,  $p = 0,000$ ) й оберненим за спрямованістю: чим більшою мірою особистість виявляє побоювання професіоналізації, тим нижчим буде психологічне благополуччя. Також підтверджено наявність зв'язку між осмисленістю життя й психологічним благополуччям ( $r = 0,699$ ,  $p = 0,000$ ): чим вищою є осмисленість життя, тим вищий рівень психологічного благополуччя.

Таким чином, психологічно благополучною є така особистість, яка матиме сенс і цілі в житті і в якій спостерігається низький рівень побоювання професійної діяльності або відсутність такого побоювання. Тобто для такої особистості не існуватиме бар'єра успішної самореалізації (яка б мала результатом досягнення психологічного благополуччя) у вигляді побоювання професіоналізації. Для особистості, яка має низький рівень психологічного благополуччя, не має сенсу



і конкретних цілей у житті, характерний високий рівень побоювання професіоналізації. Для таких людей характерне переживання власної нездатності реалізації себе як професіонала і передбачення (що може як відповідати реальності, так і ні) малої ймовірності кар'єрного успіху, що виявляється в особистісних характеристиках, які блокують самостійність, відповідальність, самоефективність людини при здійсненні діяльності [14].

У ході дослідження підтверджено наявність статистично значущого зв'язку між психологічним благополуччям і стратегією пошуку соціальної підтримки ( $r=0,480$ ,  $p=0,000$ ): можливість пошуку джерел соціальної підтримки (і, скоріш за все, отримання цієї підтримки) позитивно пов'язана і рівнем психологічного благополуччя. Ймовірно, що психологічно благополучна особистість не соромиться і вміє звертатися за допомогою до інших людей і зовнішніх ресурсів, шукати шляхи вирішення проблеми за рахунок залучення соціальних ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної і дієвої підтримки. Внаслідок такої опановуючої поведінки, з'являється можливість легко і швидко вирішувати проблеми, які виникли, не витрачаючи при цьому власні психічні й фізичні ресурси.

Констатовано наявність статистично значущого зв'язку між рівнем психологічного благополуччя і стратегією планування вирішення проблеми ( $r=0,441$ ,  $p=0,000$ ): чим більш схильна людина до планування вирішення проблем, тим вищий рівень її психологічного благополуччя. Тобто особистість із високим рівнем психологічного благополуччя орієнтуватиметься на подолання проблеми за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації і можливих варіантів поведінки в проблемній ситуації, вироблення стратегії вирішення проблеми, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду і наявних ресурсів. Слід зазначити, що ця стратегія опанування розглядається як найбільш адаптивна стратегія, яка сприяє конструктивному вирішенню труднощів. Отож, домінування цього стилю опанування в складних ситуаціях можна вважати одним із найбільш бажаних для підтримання високого рівня психологічного благополуччя.

У ході дослідження підтверджено наявність статистично значущого зв'язку між психологічним благополуччям й стратегією позитивної переоцінки ( $r=0,501$ ,  $p=0,000$ ): чим більш схильна людина до позитивної переоцінки складних життєвих проблем, тим вищий рівень її психологічного благополуччя. Якщо для людини домінуючою виявляється стратегія позитивної переоцінки, то вона намагатиметься долати негативні переживання у зв'язку з проблемою за рахунок позитивного її переосмислення, розгляду її як стимулу для особистісного зростання.

У цьому випадку високий рівень психологічного благополуччя гармонійно поєднується із орієнтованістю на філософське осмислення проблемної ситуації, включення її в ширший контекст.

Також ми використовували регресійний аналіз: протестовано модель регресії, в якій відображена міра впливу самореалізаційних характеристик (самоактуалізаційні характеристики, побоювання професіоналізації, стратегії опановуючої поведінки, осмисленість життя) на психологічне благополуччя. Цю модель вирішено вважати задовільною, оскільки її коефіцієнт множинної детермінації становить 0,796 при рівні статистичної значущості 0,000. Це означає, що 79,6 % дисперсії залежної змінної «психологічне благополуччя» зумовлено впливом виділених незалежних змінних (самореалізаційні характеристики).

**Висновки.** Таким чином, з'ясовано, що високий рівень вираження самореалізаційних характеристик особистості спричинює підвищення рівня психологічного благополуччя. Зокрема, підтверджено наявність статистично значущих взаємозв'язків між психологічним благополуччям і такими самореалізаційними характеристиками як: самоактуалізаційні характеристики, стратегії опанування, осмисленість життя.

Констатовано, що із психологічним благополуччям взаємопов'язані такі самоактуалізаційні характеристики: компетентність в часі; підтримка; ціннісні орієнтації; спонтанність; самоповага; самоприйняття; уявлення про природу людини. Найсильніше із благополуччям взаємопов'язані характеристики ціннісних орієнтацій, компетентності в часі, підтримки і самоповаги. Можна стверджувати, що важливе значення для психологічного благополуччя особистості в процесі самореалізації мають: стійка система власних цінностей, які конкретна особистість щиро поділяє; вміння приймати власне минуле, жити в теперішньому й орієнтуватися на майбутнє; здатність будувати довірливі стосунки з оточуючими й знаходити ресурс в цих стосунках і всередині себе; вміння із повагою ставитися до себе, приймати всі свої переваги й недоліки тощо.

Встановлено наявність взаємозв'язків психологічного благополуччя із такими стратегіями опанування: пошук соціальної підтримки; планування рішення проблеми; позитивна переоцінка. Найбільшою мірою психологічно благополучна особистість в складних умовах орієнтується на: можливість позитивного переосмислення проблеми й звернення складної ситуації на користь собі; побудову плану вирішення проблеми й здійснення конкретних дій з метою усунення проблеми, яка виникла; пошук джерела підтримки й допомоги в складній ситуації.

Підтверджено наявність оберненого взаємозв'язку між психологічним благополуччям і побоюванням професіоналізації: чим більшою

мірою особистість проявляє це побоювання, тим нижчий рівень благополуччя. У особистості ж, яка матиме високий рівень психологічного благополуччя, спостерігається низький рівень побоювання професійної діяльності або його відсутність.

Констатовано наявність взаємозв'язку психологічного благополуччя із осмисленістю життя. Психологічно благополучна особистість має сенс і цілі свого життя, вміє насолоджуватися самим процесом життя й позитивно оцінювати пройдені відрізки життєвого шляху.

Відзначено значну міру впливу самореалізаційних характеристик на психологічне благополуччя. Констатовано, що сумарний вплив самореалізаційних характеристик пояснює більшу частину результатів за показником психологічного благополуччя. Визнано роль самореалізаційних характеристик в якості чинників психологічного благополуччя, які зумовлюють рівень його вираження.

На основі вищезазначеного можна зробити висновок, що психологічно благополучну особистість можна охарактеризувати як самореалізовану людину, яка веде осмислене існування, не боїться реалізувати себе в професійному й особистісному плані й володіє здатністю до опанування в стресових умовах.

**Перспективним напрямком подальших досліджень** ми вбачаємо визначення особливостей психологічного благополуччя на різних стадіях професійного становлення: професійної адаптації, первинної і вторинної професіоналізації, стадії досягнення професійної майстерності. Цікавим представляється визначення впливу творчої діяльності на особливості переживання благополуччя, а також виявлення особливостей взаємозв'язку психологічного благополуччя і екзистенційних характеристик особистості, релігійності.

#### **Список використаних джерел**

1. Авер'янова А. В. Дослідження психологічного благополуччя особистості в сучасному освітньому просторі / А. В. Авер'янова // Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару «Ракурси психологічного благополуччя особистості» (9 червня 2017 р., Ніжин). – Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2017. – С. 24–26.

2. Болотнікова І. В. Цілісність особистості як чинник її самоздійснення [Електронний ресурс] / І. В. Болотнікова, Т. В. Завадська // Актуальні проблеми психології. – Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. – 2013. – Випуск 13. – С. 40–47. – URL: [http://appsychology.org.ua/data/read\\_jrn.php?path=./data/jrn/v5/i13/](http://appsychology.org.ua/data/read_jrn.php?path=./data/jrn/v5/i13/)

3. Гришко В. В. Поняття феномену психологічного благополуччя та його зв'язок із самоствердженням / В. В. Гришко // Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару

«Ракурси психологічного благополуччя особистості» (9 червня 2017 р., Ніжин). – Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2017. – С. 47–50.

4. Коростылева Л. А. Проблемы самореализации личности в системе наук о человеке / Л. А. Коростылева // Психологические проблемы самореализации личности. – 1997. – С. 3–19.

5. Куликов Л. В. Здоровье и субъективное благополучие / Л. В. Куликов // Психология здоровья; [Под ред. Г. С. Никифорова]. – СПб.: Питер, 2010. – С. 33–45.

6. Маришук Л. В. Удовлетворенность качеством жизни как критерий психологического здоровья / Л. В. Маришук, Е. В. Пыжьянова // Психология XXI века: материалы международной научно-практической конференции молодых ученых (24–26 апреля 2011 г.). – СПб.: Изд-во СПб. ун-та, 2011. – С. 58–61.

7. Пасніченко А. Е. Особистісна зрілість як критерій психологічного благополуччя / А. Е. Пасніченко, М. Г. Яшук // Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару «Ракурси психологічного благополуччя особистості» (9 червня 2017 р., Ніжин). – Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2017. – С. 170–173.

8. Пучкова Г. Л. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности: автореф. дис.... канд. псих. наук: 19.00.01 / Г. Л. Пучкова. – Хабаровск, 2003. – 17 с.

9. Сердюк Л. З. Особистісна самореалізація та психологічне благополуччя як основні стратегічні лінії мотивації учіння студентів ВНЗ / Л. З. Сердюк // Науковий вісник Чернівецького університету. Серія: Педагогіка та психологія. – 2014. – Вип. 687. – С. 151–159.

10. Сердюк Л. З. Особистісний модус самореалізації майбутніх фахівців / Л. З. Сердюк // Вісник післядипломної освіти. – 2014. – Вип. 10 (23). – С. 239–248.

11. Тимофеева А. И. Психологические особенности самоактуализации и субъективного благополучия личности педагога в сфере профессиональной педагогической деятельности [Электронный ресурс] / А. И. Тимофеева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 12. – С. 112–115. – URL: <http://e-koncept.ru/2017/770233.htm>.

12. Фетискин Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – М., 2002. – С. 426–433.

13. Шостром Э. Анти-Карнеги или Человек-манипулятор / Э. Шостром. – Минск: ТПЦ «Полифакт», 1992. – 128 с.

14. Юрчинська Г. К. Індивідуально-психологічні особливості осіб з побоюванням професіоналізації / Г. К. Юрчинська, К. М. Грузинова // Український психологічний журнал. – 2017. – № 4 (6). – С. 151–165.

15. Ященко Е. Ф. Самоактуализация и субъективное благополучие как социально-психологические проблемы профессионального образования: студенты и преподаватели университета [Электронный ресурс] / Е. Ф. Ященко // Вестник южноуральского государственного университета. – 2012. – № 31. – С. 56–58. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samoaktualizatsiya-i-subektivnoe-blagopoluchie-kak-sotsialno-psihologicheskie-problemy-professionalnogo-obrazovaniya-studenty-i>.

16. Pakhol B. E. Professional well-being an overview of key concepts and scientific research of the phenomenon / B. E. Pakhol // Ukrainian Psychological Journal. – 2017. – № 2 (4). – P. 107–140.

17. Ryff C. D. Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research / C. D. Ryff, B. H. Singer / Psychotherapy and Psychosomatics. – 1996. – № 65. – P. 14–23.

### References transliterated

1. Aver'janova A. V. Doslidzhennja psyhologichnogo blagopoluchchja osobystosti v suchasnomu osvith'omu prostori / A. V. Aver'janova // Rakursy psyhologichnogo blagopoluchchja osobystosti: zbirnyk tez dopovidej vseukrai'ns'kogo naukovopraktychnogo seminaru «Rakursy psyhologichnogo blagopoluchchja osobystosti» (9 chervnja 2017 r., Nizhyn). – Nizhyn: NDU im. M. Gogolja, 2017. – S. 24–26.

2. Bolotnikova I. V. Cilisnist' osobystosti jak chynnyk i'i' samozdijsnennja [Elektronnyj resurs] / I. V. Bolotnikova, T. V. Zavads'ka // Aktual'ni problemy psyhologii'. – Tom. V: Psyhofiziologija. Psyhologija praci. Eksperymental'na psyhologija. – 2013. – Vypusk 13. – S. 40–47. – URL: [http://appsychology.org.ua/data/read\\_jrn.php?path=./data/jrn/v5/i13/](http://appsychology.org.ua/data/read_jrn.php?path=./data/jrn/v5/i13/)

3. Gryshko V. V. Ponjattja fenomenu psyhologichnogo blagopoluchchja ta jogo zv'jazok iz samostverdzhennjam / V. V. Gryshko // Rakursy psyhologichnogo blagopoluchchja osobystosti: zbirnyk tez dopovidej vseukrai'ns'kogo naukovopraktychnogo seminaru «Rakursy psyhologichnogo blagopoluchchja osobystosti» (9 chervnja 2017 r., Nizhyn). – Nizhyn: NDU im. M. Gogolja, 2017. – S. 47–50.

4. Korostyleva L. A. Problemy samorealizacii lichnosti v sisteme nauk o cheloveke / L. A. Korostyleva // Psihologicheskie problemy samorealizacii lichnosti. – 1997. – S. 3–19.

5. Kulikov L. V. Zdorov'e i sub#ektivnoe blagopoluchie / L. V. Kulikov // Psihologija zdorov'ja: [Pod red. G. S. Nikiforova]. – SPb.: Piter, 2010. – S. 33–45.

6. Marishhuk L. V. Udovletvorennost' kachestvom zhizni kak kriterij psihologicheskogo zdorov'ja / L. V. Marishhuk, E. V. Pyzh'janova // Psihologija XXI veka: materialy mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii molodyh uchenyh (24–26 aprelja 2011 g.). – SPb.: Izd-vo SPb. un-ta, 2011. – S. 58–61.

7. Pasnichenko A. E. Osobystisna zrilist' jak kryterij psyhologichnogo blagopoluchchja / A. E. Pasnichenko, M. G. Jashhuk // Rakursy psyhologichnogo blagopoluchchja osobystosti: zbirnyk tez dopovidej vseukrai'ns'kogo naukovopraktychnogo seminaru «Rakursy psyhologichnogo blagopoluchchja osobystosti» (9 chervnja 2017 r., Nizhyn). – Nizhyn: NDU im. M. Gogolja, 2017. – S. 170–173.

8. Puchkova G. L. Sub#ektivnoe blagopoluchie kak faktor samoaktualizacii lichnosti: avtoref. dis.... kand. psih. nauk: 19.00.01 / G. L. Puchkova. – Habarovsk, 2003. – 17 s.

9. Serdjuk L. Z. Osobystisna samorealizacija ta psyhologichne blagopoluchchja jak osnovni strategichni linii' motyvacii' uchinna studentiv VNZ / L. Z. Serdjuk // Naukovyj visnyk Chervivc'kogo universytetu. Serija: Pedagogika ta psyhologija. – 2014. – Vyp. 687. – S. 151–159.

10. Serdjuk L. Z. Osobystisnyj modus samorealizacii' majbutnih fahivciv / L. Z. Serdjuk // Visnyk pisljadyplomoi' osvity. – 2014. – Vyp. 10 (23). – S. 239–248.

11. Timofeeva A. I. Psihologicheskie osobennosti samoaktualizacii i sub#ektivnogo blagopoluchija lichnosti pedagoga v sfere professional'noj pedagogicheskoy dejatel'nosti [Jelektronnyj resurs] / A. I. Timofeeva // Nauchno-metodicheskij jelektronnyj zhurnal «Koncept». – 2017. – T. 12. – S. 112–115. – URL: <http://e-koncept.ru/2017/770233.htm>.

12. Fetiskin N. P. Social'no-psihologicheskaja diagnostika razvitija lichnosti i malyh grupp / N. P. Fetiskin, V. V. Kozlov, G. M. Mantjlov. – M., 2002. – C. 426–433.

13. Shostrom Je. Anti-Karnegi ili Chelovek-manipuljator / Je. Shostrom. – Minsk: TPC «Polifakt», 1992. – 128 s.

14. Jurchyns'ka G. K. Indyvidul'no-psychologichni osoblyvosti osib z pobojuvannjam profesionalizacii' / G. K. Jurchyns'ka, K. M. Gruzynova // Ukrai'ns'kyj psychologichnyj zhurnal. – 2017. – № 4 (6). – S.151–165.

15. Jashhenko E. F. Samoaktualizacija i sub#ektivnoe blagopoluchie kak social'no-psihologicheskie problemy professional'nogo obrazovaniya: studenty i prepodavately universiteta [Jelektronnyj resurs] / E. F. Jashhenko // Vestnik juzhno-ural'skogo gosudarstvennogo universiteta. – 2012. – № 31. – S. 56–58. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samoaktualizatsiya-i-subektivnoe-blagopoluchie-kak-sotsialno-psihologicheskie-problemy-professionalnogo-obrazovaniya-studenty-i>

16. Pakhol B. E. Professional well-being an overview of key concepts and scientific research of the phenomenon / B. E. Pakhol // Ukrainian Psychological Journal. – 2017. – № 2 (4). – P. 107–140.

17. Ryff C. D. Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research / C. D. Ryff, B. H. Singer / Psychotherapy and Psychosomatics. – 1996. – № 65. – P. 14–23.

## Abstract

**Gruzynova K. M.,**

Master of Psychological sciences

E-mail: [ksemyagruzynova@gmail.com](mailto:ksemyagruzynova@gmail.com)

## SELF-REALIZATION CHARACTERISTICS AS FACTORS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

The article is devoted to the research of self-realization characteristics as factors of psychological well-being. The results of empirical research have identified self-realization characteristics which can be considered as factors of psychological well-being: self-actualization characteristics, professionalization misgiving, meaningfulness of life, coping strategies.

The results of empirical research have shown correlation between psychological well-being and the following self-actualization characteristics: competence in time; support; value orientations; spontaneity; self-esteem; self-acceptance; the idea of the human nature. The correlations of psychological

well-being with the following coping strategies have been confirmed: search of social support; planning for problem solving; positive reevaluation. People, who use these strategies of coping behavior, will manifest a high level of well-being. Professionalization misgiving was recognized as a negative factor of psychological well-being: the more person manifest misgiving, the lower will be his/her level of well-being. For people who have a high level of psychological well-being, there is predisposition to have a low level of the professionalization misgiving. The relation between psychological well-being and meaningfulness of life is empirically confirmed. A psychologically prosperous person has meanings and purpose in his/her life, is satisfied with the process of life and lives in the present, positively evaluates his/her own past, etc.

A significant degree of influence of these factors on the level of psychological well-being has been determined.

**Key words:** *psychological well-being, self-realization characteristics, self-actualization characteristics, professionalization misgiving, meaningfulness of life, coping strategies.*

---

Отримано – 17 вересня 2018    Рецензовано – 21 вересня 2018    Прийнято – 26 вересня 2018  
Received – September 17, 2018    Revision – September 21, 2018    Accepted – September 26, 2018