

## **ОСОБЛИВОСТИ СЕНСОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ У ЛЮДЕЙ З РІЗНИМ РІВНЕМ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ**

У даній статті розглядається проблема психологічного благополуччя особистості та сенсожиттєвих орієнтацій. Проаналізовано вітчизняні та зарубіжні підходи до визначення психологічного благополуччя як конструкту, який відображає рівень позитивного функціонування особистості та ступінь задоволеності людини власним життям. Розглянута структура осмисленості життя як переживання особистістю онтологічної значимості буття. Представлені результати емпіричного дослідження особливостей сенсожиттєвих орієнтацій у групах з різним рівнем психологічного благополуччя.

*Ключові слова:* психологічне благополуччя, рівень задоволеності життям, осмисленість життя, сенсожиттєві орієнтації, мета у житті.

**Г.С. Хафізова**

## **ОСОБЕННОСТИ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ У ЛЮДЕЙ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ**

В данной статье рассматривается проблема психологического благополучия личности и смысложизненных ориентаций. Проанализированы зарубежные и отечественные подходы к определению психологического благополучия как конструкта, отражающего уровень позитивного функционирования личности и степень удовлетворенности человека собственной жизнью. Рассмотрена структура осмысленности жизни как переживания личностью онтологической значимости бытия. Представлены результаты эмпирического исследования особенностей смысложизненных ориентаций в группах с различным уровнем психологического благополучия.

*Ключевые слова:* психологическое благополучие, уровень удовлетворённости жизнью, осмысленность жизни, смысложизненные ориентации, цель в жизни.

**G.S. Hafizova**

## **FEATURES OF LIFE-SENSE ORIENTATIONS OF PEOPLE WITH DIFFERENT LEVELS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING**

The paper deals with the problem of social intelligence and personality's psychological well-being. The foreign and domestic approaches to the definition of psychological well-being as a constructs, which reflects the level of positive personality functioning and the satisfaction of one's own life, have been analyzed. The structure of personality's sense of life as an individual experiences of the ontological significance of life has been considered. The results of empirical research of life-sense orientations features among groups with high and low levels of psychological well-being have been presented.

*Key words:* psychological well-being, the level of life satisfaction, sense of life, life-sense orientations, purpose in life.

**Актуальність.** На рубежі ХХ та ХХІ ст. у коло актуальних питань психології увійшло поняття позитивного психологічного функціонування особистості. Наприкінці 70-х рр. ХХ ст. поступово починаються, а з початку 90-х рр. активізуються наукові дослідження таких проблем як задоволеність життям, щастя, оптимальне функціонування, внутрішня автономна мотивація, осмисленість життя, оптимізм, життєві цілі. Але дані дослідження були досить розрізненими, поки в 1997 р. не був проголошений новий лозунг позитивної психології – науки про досягнення щастя [3]. Засновниками позитивної психології стали М. Seligman та М. Csikszentmihaly. Автори обґрунтовували необхідність перенесення акценту з негативних та проблемних аспектів людського існування на позитивні та сильні сторони, не пориваючи при цьому з науковою методологією [5]. Саме такий підхід вимагав введення нового поняття, яке б характеризувало ступінь позитивного функціонування особистості та ступінь задоволеності людини собою та своїм життям. Таким поняттям виступило психологічне благополуччя особистості [9, с. 95].

Не менш важливим є категорія сенсу життя та його осмисленості. Для чого людина живе? В чому сенс її життя? Дані питання завжди турбували суспільство. Наміри усвідомити своє призначення, зрозуміти, як жити, як будувати свої плани на майбутнє, властиві людині. Кожний, хто намагається дати відповідь на такі запитання, постає перед важливою проблемою осмисленості життя. Проблема сенсу життя є, насамперед, проблемою особистості. Дж. Крамбо та Л. Махолік визначили осмисленість життя як переживання особистістю онтологічної значимості свого буття [4]. Осмисленість життя виступає одним з критеріїв розвитку особистості та її становлення в умовах сучасного суспільства, тому актуальність даного питання не залишає сумніву.

**Аналіз досліджень і публікацій з даної проблематики.** Розглянемо теоретичні уявлення про поняття психологічного благополуччя особистості. Згідно класифікації концепцій даного конструкту у зарубіжній психології, яка була зроблена R. M. Ryan та E. L. Deci [14], дослідження психологічного благополуччя бу-

ли засновані на двох основних точках зору: гедоністичний підхід, який пов'язаний із досягненням щастя і визначає психологічне благополуччя з точки зору отримання задоволення та уникнення негативних емоцій, та евдемоністичний підхід, який фокусується на сенсі життя та самореалізації, і визначає психологічне благополуччя з позиції повноцінно функціонуючого індивіда [14].

D. Kahneman визначив гедоністичну психологію як дослідження того, що робить життя приємним чи неприємним. Представниками гедоністичної парадигми виступають N. Bradburn та E. Diener. У кінці 60-х р.р. XX ст. N. Bradburn вводить поняття «психологічне благополуччя» та ототожнює його з суб'єктивним відчуттям щастя і загальною задоволеністю життям [12; с. 96]. В основу своєї концепції N. Bradburn поклав відмінність між позитивними і негативними афектами та визначив психологічне благополуччя як баланс між ними. Подальший розвиток проблеми психологічного благополуччя особистості пов'язаний із концепцією E. Diener. Автор вводить поняття «суб'єктивне благополуччя», яке з його точки зору, відображає суб'єктивне ставлення особистості до свого життя [13]. Дослідник підіймає важливе питання про структуру суб'єктивного благополуччя. E. Diener, посилаючись на роботи F. M. Andrews та S. B. Withey, пропонує трьохкомпонентну структуру суб'єктивного благополуччя, до складу якого входить задоволеність життям, позитивний та негативний афект [13]. Таким чином, суб'єктивне благополуччя складається з когнітивної оцінки задоволеності різними сферами життя та емоційного аспекту (негативний чи позитивний афект).

Евдемоністичний підхід акцентує увагу на аспектах позитивного функціонування особистості. Зокрема, C. Ryff запропонувала багатомірну модель психологічного благополуччя, яка включає шість різних компонентів позитивного психологічного функціонування. У поєднанні ці аспекти охоплюють психологічне благополуччя, яке включає позитивну оцінку себе і свого минулого життя («Самоприйняття»); почуття подальшого зростання і розвитку як особистості («Особистісний зріст»); переконання, що життя людини є цілеспрямованим і значимим («Ціль у житті»); успішні відносини з оточуючими («Позитивні відносини з ін-

шими»); здатність керувати ефективно своїм життям і навколишнім середовищем («Управління середовищем») і почуття самовизначення («Автономія») [15]. Автор також розробила методику дослідження психологічного благополуччя, яка включає вище зазначені фактори.

Протягом останніх років з'явилася тенденція об'єднувати гедоністичний та евдемоністичний погляди на проблему психологічного благополуччя. Даний підхід реалізується у концепції R. Ryan і E. Deci стосовно теорії самодетермінації та у роботах тих дослідників, які наслідують дану модель психологічного благополуччя [11]. Зокрема, дана теорія постулює три основні психологічні потреби людини: автономія, компетентність та зв'язки з іншими. Ці потреби мають важливе значення для психологічного зростання особистості. Теорія самодетермінації стверджує, що задоволення основних психологічних потреб сприяє суб'єктивному благополуччю, а також евдемоністичному благополуччю особистості [14].

На даний момент дослідження психологічного благополуччя відбувається в контексті виявлення взаємозв'язку аспектів психологічного благополуччя та особистісних рис (K. M. DeNeve, H. Cooper), домінуючих емоцій (E. Diener, R. E. Lucas), показників фізичного здоров'я (R. Ryan, C. M. Frederick), у зв'язку із соціальним класом (E. Diener, R. Biswas-Diener), життєвою перспективою особистості (R. Ryan, J. G. La Guardia), а також вивчаються культурні відмінності у психологічному благополуччі (E. Diener, M. Diener) [14].

Щодо концепцій психологічного благополуччя, які розроблялися вітчизняними дослідниками, то, перш за все, слід зазначити розуміння психологічного благополуччя, яке запропонували Т.Д. Шевеленкова та П.П. Фесенко. Автори наголошують, що психологічне благополуччя співвідноситься з екзистенційним переживанням людиною ставлення до свого життя. Психологічне благополуччя існує у свідомості особистості та є суб'єктивною реальністю, яка характеризується цілісністю і базується на інтегральній оцінці свого життя [9].

Проблемою дослідження психологічного благополуччя також займалася А.В. Вороніна. Поняття «психологічне благополуччя» розглядається автором як

системна якість людини, яка формується у процесі життєдіяльності на основі психофізіологічного збереження функцій, і проявляється у суб'єкта в переживанні змістовної наповненості та цінності життя в цілому [1].

Цікавий підхід до проблеми психологічного благополуччя запропонувала О.С. Ширяєва. Психологічне благополуччя визначається як сукупність необхідних особистісних ресурсів, що забезпечує суб'єктивну та об'єктивну успішність особистості в системі «суб'єкт-середовище». У якості складових психологічного благополуччя визначені наступні п'ять компонентів: афективний (баланс позитивних і негативних афективних переживань); компонент, пов'язаний з метапотребами (особистісний зріст, міра самореалізації); світоглядний (наявність цілей у житті); інтрарефлексивний (самоприйняття); інтеррефлексивний (компетентність у відношеннях з навколишнім середовищем) [10].

На наш погляд, інформативною в теоретичному плані є модель психологічного благополуччя Ю.М. Олександрова. Компонентами психологічного благополуччя, на думку автора, є: ресурсний (особистісна зрілість); процесуальний (самоактуалізація); результативний (психологічне благополуччя особистості); структурний (гармонія особистості); оціночний (суб'єктивне благополуччя) [6].

Щодо сучасних досліджень психологічного благополуччя у вітчизняній психології, то найбільш актуальними тенденціями є наступні. У дослідженні Ю.Б. Дубовік була поставлена проблема психологічного благополуччя в літньому віці, аналізувалися зміни у рівні психологічного благополуччя по мірі старіння [2]. Психологічне благополуччя вивчають також в контексті соціально-економічних змін: зокрема, Р.З. Шарапова досліджувала вплив економічної кризи на структуру та рівень психологічного благополуччя [8]. О.С. Ширяєва досліджувала психологічне благополуччя у контексті проблеми екстремальних умов життєдіяльності [10]. Ю.М. Олександров досліджував взаємозв'язок психологічного благополуччя та саморегуляції особистості [6]. А. Сирцова вивчала взаємозв'язок часової перспективи особистості та психологічного благополуччя [7].

Щодо поняття осмисленості життя, то ми базувалися на підході Д.О. Леонт'єва, який вважає, що осмисленість як переживання особистістю онтологічної значимості буття, не є внутрішньо однорідною структурою. Можна говорити про наступні основні фактори сенсу життя особистості: 1) мета в житті (наявність життєвих цілей, покликань, намірів в житті); 2) інтерес та емоційна насиченість життя; 3) задоволеність самореалізацією (відображає відчуття успіху від власної діяльності); 4) відчуття здатності вплинути на життєві ситуації; 5) впевненість в принциповій можливості здійснювати життєвий вибір. Таким чином, сенсожиттєві орієнтації Д.О. Леонт'єв розуміє як один з факторів осмисленості життя. До складу сенсожиттєвих орієнтацій входять: мета в житті (наявність у людини цілей в майбутньому, які надають життю осмисленості, спрямованості та часової перспективи); насиченість життя (сприйняття свого життя як цікавого, емоційно насиченого та осмисленого); задоволеність самореалізацією (оцінка життєвого шляху з точки зору продуктивності та осмисленості) [4].

**Об'єктом** нашого дослідження виступає психологічне благополуччя особистості. **Предметом** є взаємозв'язок психологічного благополуччя та сенсожиттєвих орієнтацій особистості. **Мета** роботи полягає в аналізі особливостей сенсожиттєвих орієнтацій у людей з різним рівнем психологічного благополуччя. **Завданнями** роботи є: аналіз й узагальнення різноманітних концепцій щодо розуміння сутності психологічного благополуччя; аналіз поняття сенсожиттєвих орієнтацій особистості; порівняння особливостей сенсожиттєвих орієнтацій у людей з різним рівнем психологічного благополуччя; вивчення взаємозв'язку особливостей психологічного благополуччя та сенсожиттєвих орієнтацій.

**Методики дослідження:** 1. «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Т.Д. Шевеленкової та П.П. Фесенко); 2. «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера; 3. Тест сенсожиттєвих орієнтацій (СЖО) Д.О. Леонт'єва. Для статистичної обробки отриманих даних використовувався метод Манна-Уїтні та метод Пірсона.

У дослідженні прийняло участь 52 респонденти віком від 19 до 25 років.

**Результати дослідження.** Використовуючи метод Манна-Уїтні для вивчення якісних відмінностей показників по двом групам серед даних за методиками діагностики психологічного благополуччя та сенсожиттєвих орієнтацій, ми прийшли до наступних результатів.

Розглянемо відмінності у групах із різним рівнем психологічного благополуччя. Між даними групами були виявлені якісні відмінності у таких факторах осмисленості життя, як «Мета у житті», «Процес життя, або емоційна насиченість життя», «Задоволеність самореалізацією», «Локус контролю-Я», «Локус контролю-життя» у бік більшої вираженості даних показників у групі з високим рівнем психологічного благополуччя. Цей факт свідчить про те, що респонденти з високим рівнем психологічного благополуччя (задоволеність життям та ступінь позитивного функціонування особистості) характеризуються наявністю у майбутньому мети, яка надає життю осмисленості, спрямованості та часової перспективи. Крім того, такі респонденти схильні сприймати життя як цікаве, емоційно насичене та сповнене сенсом. Важливо зазначити, що досліджувані з високим психологічним благополуччям задоволені власною самореалізацією, впевнені у можливості робити життєвий вибір за власними критеріями.

Використовуючи метод Пірсона для вивчення кореляційних зв'язків за методиками діагностики психологічного благополуччя та сенсожиттєвих орієнтацій, ми прийшли до наступних результатів.

Розглянемо особливості взаємозв'язку психологічного благополуччя та факторів осмисленості життя. Був виявлений позитивний взаємозв'язок між високим рівнем психологічного благополуччя та осмисленістю життя. Цей факт свідчить про те, що для респондентів з високим рівнем задоволеності життям та високим ступенем позитивного функціонування характерний високий рівень осмисленості життя як переживання онтологічної значимості свого буття.

Крім того, для людей з високим рівнем психологічного благополуччя характерна наявність цілей у майбутньому, які надають осмисленості життю (зв'язок показника психологічного благополуччя із фактором «Мета у житті»). Важливо

вказати, що психологічне благополуччя особистості пов'язано із сприйняттям свого життя як цікавого, емоційного насиченого та наповненого сенсом (зв'язок показника психологічного благополуччя та фактора «Процес життя, або інтерес та емоційна насиченість»). Підкреслимо, що такі показники, як задоволеність само-реалізацією, свобода вибору особистості та віра у можливість контролювати своє життя також пов'язані із високим рівнем психологічного благополуччя (зв'язок показника психологічного благополуччя та факторів «Результативність життя», «Локус контролю-Я», «Локус контролю-життя»).

Розглянемо зв'язок між шкалами методики діагностики психологічного благополуччя та факторами осмисленості життя.

Був виявлений зв'язок шкал «Автономія», «Управління середовищем» та «Самоприйняття» із факторами осмисленості життя. Даний результат говорить про те, що респонденти з розвинутою здатністю протистояти соціальному тиску, підтримувати позитивне ставлення до себе та ефективно управляти життєвими обставинами, мають більш високі показники осмисленості життя, орієнтуються на поставлені цілі у майбутньому, сприймають своє життя як емоційно насичене, задоволені самореалізацією, впевнені в можливості контролювати життєві обставини.

### **Висновки.**

1. Психологічне благополуччя виступає як конструкт, який відображає рівень задоволеності життям та ступінь позитивного функціонування особистості.

2. Компонентами структури осмисленості життя виступають наявність мети у житті, емоційна насиченість життя, задоволеність самореалізацією, відчуття здатності вплинути на життєві ситуації, впевненість в принциповій можливості здійснювати життєвий вибір.

3. Між групами з високим та низьким рівнем психологічного благополуччя були виявлені значимі відмінності у таких факторах осмисленості життя, як наявність мети у майбутньому, сприйняття життя як емоційно насиченого та наповненого сенсом, задоволеність власною самореалізацією, впевненість у можливості



робити життєвий вибір за власними критеріями в бік більшої вираженості даних показників у групі з високим рівнем психологічного благополуччя.

4. Був виявлений позитивний взаємозв'язок рівня психологічного благополуччя із такими складовими сенсу життя особистості, як наявність мети у житті, відчуття продуктивності та осмисленості життя, впевненість в можливості здійснювати вибір, емоційна насиченість життя.

## Список літератури

1. Воронина А. В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.04 – Мед. психология / А. В. Воронина. – Томск, 2002. – 24 с.
2. Дубовик Ю.Б. Исследование психологического благополучия в пожилом и старческом возрасте [Электронный ресурс] / Ю.Б. Дубовик // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2011. – № 1 (15). – Режим доступа: <http://psystudy.ru>.
3. Леонтьев Д.А. Психология – наука о нарушениях? [Электронный ресурс] / Д.А. Леонтьев. – Режим доступа: [http://positivepsychology.ru/history/leontiev\\_article.htm#more](http://positivepsychology.ru/history/leontiev_article.htm#more).
4. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2006. – 18 с.
5. Леонтьев Д.А. Первая международная конференция по позитивной психологии [Электронный ресурс] / Д.А. Леонтьев, Е.И. Яцуга-Баронская. – Режим доступа: [http://positivepsychology.ru/history/first\\_conference.htm](http://positivepsychology.ru/history/first_conference.htm).
6. Олександров Ю.М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя [Електронний ресурс] / Ю.М. Олександров // Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія. Вип. 32. – Х. – ХНПУ. – 2009. – Режим доступу: [http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/VKhnpu\\_psychol/2009\\_32/18.html](http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/VKhnpu_psychol/2009_32/18.html).
7. Сырцова А. Возрастная динамика временной перспективы личности: дис. канд. психол. наук: 19.00.13 – «Психология развития, акмеология» / А. Сырцова. – М., 2008. – 317 с.
8. Шарапова Р.З. Структура психологического благополучия в период социально-экономического благополучия [Электронный ресурс] / Р.З. Шарапова // Конференция «Ломоносов – 2011». – Режим доступа: [http://lomonosov-msu.ru/archive/Lomonosov\\_2011/1424/12670\\_24ae.pdf](http://lomonosov-msu.ru/archive/Lomonosov_2011/1424/12670_24ae.pdf).
9. Шевеленкова Т.Д. Психологическое благополучие личности / Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко // Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95-129.
10. Ширяева О.С. Психологическое благополучие личности в экстремальных условиях жизнедеятельности: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01 – Общая психология, психология личности, история психологии / О.С. Ширяева. – Петропавловск-Камчатский, 2008. – 254 с.
11. Biswas-Diener R. Two traditions of happiness research, not two distinct types of happiness / R. Biswas-Diener, T.B. Kashdan, L.A. King // The Journal of Positive Psychology. – 2009. – Vol. 4. – №. 3. – P. 208-211.
12. Bradburn N.M. The Structure of Psychological Well-Being / N.M. Bradburn. – Aldine: Chicago. – 1969. – 318 p.

13. Diener E. The science of well-being: the collected works / E. Diener // Series: Social Indicators Research Series. – 2009. – №37. – 274 p.
14. Ryan R.M., Deci E.L. On happiness and human potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being / R.M. Ryan, E.L. Deci // Annual Reviews Psychol. – 2001. – № 52. – pp. 141–166.
15. Ryff C. The Structure of Psychological Well-Being Revisited / C. Ryff // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – Vol. 69. – № 4. – pp. 719-727.