

Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості

Kashliuk Y.I. Main factors influencing personality's psychological well-being / Y.I. Kashliuk // Problems of Modern Psychology : Collection of research papers of Kamianets-Podilskiy Ivan Ohienko National University, G.S. Kostyuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine / scientific editing by S.D. Maksymenko, L.A. Onufriieva. – Issue 34. – Kamianets-Podilskiy : Aksioma, 2016. – P. 170–186.

Ю.І. Кашлюк. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. У статті проаналізовано соціально-психологічні чинники психологічного благополуччя особистості. Складність вивчення феномену психологічного благополуччя обумовлена тим, що механізм його формування знаходиться як у соціальному середовищі, так і у внутрішньому світі людини. Зроблено спробу розкрити їх сутність на основі досліджень у світовій та вітчизняній науці. Проаналізовано об'єктивні та суб'єктивні предиктори психологічного благополуччя особистості. Зокрема, запропоновано класифікувати фактори психологічного благополуччя на соціально-економічні, соціокультурні, біологічні та психологічні, та розглянуто їх особливості. Доведено, що соціально-економічні та соціокультурні чинники мають опосередкований вплив на психологічне благополуччя, торкаючись зазвичай, його окремих компонентів. Встановлено суттєвий взаємозв'язок рівня психологічного благополуччя з суб'єктивним фактором – психологічним. Досліджено, що психологічний фактор визначає структурні та функціональні компоненти. До структурних компонентів відносимо емоційний, когнітивний та поведінковий, тоді як до функціональних компонентів, які забезпечують позитивне функціонування особистості, відносимо автономію, управління навколишнім середовищем, особистісне зростання, позитивні відносини з оточуючими, наявність життєвих цілей і самоприйняття. Психологічне благополуччя особистості розглянуто як інтегральний показник ступеня реалізованості особистістю власної спрямованості, що суб'єктивно виявляється у відчутті щастя, задоволеність життям та собою. Зроблено висновок, що даний феномен торкається усіх аспектів життя людини, а отже, особистість здатна до самоактуалізації, саморозвитку, задоволеності життям та здійснення власного вибору.

Ключові слова: психологічне благополуччя, компоненти психологічного благополуччя, задоволеність життям, особистість, переживання, психологічні фактори, самоактуалізація, особистісне зростання.

Ю.И. Кашлюк. Основные факторы, которые влияют на психологическое благополучие личности. В статье проанализированы социально-психологические факторы психологического благополучия личности. Сложность изучения феномена психологического благополучия обусловлена тем, что механизм его формирования находится как в социальной среде, так и во внутреннем мире человека. Сделана попытка раскрыть их сущность с помощью исследования в мировой и отечественной науке. Проанализированы объективные и субъективные предикторы психологического благополучия личности. В частности, предложено классифицировать факторы психологического благополучия на социально-экономические, социокультурные, биологические и психологические, а также рассмотрены их особенности. Доказано, что социально-экономические и социокультурные факторы имеют косвенное влияние на психологическое благополучие, касаясь обычно его отдельных компонентов. Установлено взаимосвязь уровня психологического благополучия с субъективным фактором – психологическим. Доказано, что психологический фактор определяет структурные и функциональные компоненты. К структурным компонентам относим эмоциональный, когнитивный и поведенческий, тогда как в функциональных компонентах, которые обеспечивают положительное функционирование личности, относим автономию, управления окружающей средой, личностный рост, позитивные отношения с окружающими, наличие жизненных целей и самопринятия. Психологическое благополучие личности рассмотрено как интегральный показатель степени реализации личностью собственной устремленности, субъективно проявляется в ощущении счастья, удовлетворенностью жизнью и собой. Сделан вывод, что данный феномен касается всех аспектов жизни человека, а значит личность способна к самоактуализации, саморазвитию, удовлетворенностью своей жизнью, и осуществлении собственного выбора.

Ключевые слова: психологическое благополучие, компоненты психологического благополучия, удовлетворенность жизнью, личность, переживания, психологические факторы, самореализация, личностный рост.

Постановка проблеми: Теоретичну основу феномену «психологічне благополуччя» заклали дослідження Н. Бредберна, який визначає даний феномен як баланс між двома комплексами емоцій- позитивними і негативними, що нагромаджуються впродовж життя (в дослівному перекладі це позитивний і негативний афект).

М. Яхода, М. Аргайл, М. Селігман, А. Менегетті, Д. Леонтьєв, І. Джідарьян, Л. Куликов, В. Панкратов розглядають даний феномен виходячи з розуміння суб'єктивної природи щастя, благополуччя, задоволеності життям, а також визначають його дже-

рела та фактори. Наслідком інтенсивного пошуку дослідників було введення в активний науковий обіг понять «благополуччя», «щастя» і «задоволеність життям» (журнал «Psychological Abstract») [17].

В Україні вивчення даного феномена та його чинників припадає на останнє десятиліття ХХ століття і пов'язане з іменами Н. Бахаревої, О. Бочарової, Г. Пучкової, П. Фесенко, О. Паніної, Н. Растрігіна, А. Созонтова, М. Григор'євої, Л. Куликова, Д. Леонтєва, М. Соколової, які розглядали його в контексті зовнішніх факторів: ступінь задоволення основних потреб, характер міжособистісних стосунків, тощо; та внутрішніх-толерантність, ціннісні орієнтації і стратегії поведінки, самоактуалізація, усвідомленість цінності життя, суверенність психологічного простору особистості, рівень домагань і самооцінка, життєві стратегії.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Згідно з дослідженнями Н. Бредберна, Р. Раяна, К. Ріфф, К. Кейс, Е. Десі, Е. Дінера, А. Вотермана, П. Фесенко, А. Вороніної, А. Созонтової, Н. Бахаревої, М. Бучатської, Л. Жуковської психологічне благополуччя розглядають, виходячи з розуміння суб'єктивної природи щастя, благополуччя, задоволеності життям, а також визначають його джерела та основні чинники. В якості універсального поняття пропонують термін «психологічне благополуччя особистості» («psychological well-being») і всебічно досліджують його [10, с. 87–102]. Враховуючи зростання запитів суспільства, (Г. Пучкова, П. Фесенко, Н. К. Бахарева, О. Є. Бочарова, О. М. Паніна, Д. А. Леонтєв, А. Кронік, Е. Десі, Р. Раяна, А. Бандури) розширюють аспекти досліджень, зокрема акцентують увагу на конкретних факторах, що забезпечують саме психологічне благополуччя, зокрема: рівень суверенності психологічного простору (Е. Паніна) [9], реальні відносини зі світом (Д. Леонтєв) [8, с. 36–58], висока оцінка значимості світу і своїх можливостей (А. Кронік) [3, с. 148–155], задоволення базових психологічних потреб (Е. Десі, Р. Раян) [15, с. 109–134], самоефективність (А. Бандура) [6, с. 179–184] і т.д. Дослідники приходять до висновку, що важливим чинником психологічного благополуччя виступає значимість для людини тих чи інших об'єктів у її соціальному оточенні, ставлення до них, специфіка уявлень про них. Виділені вищеназваними авторами взаємозв'язки окремих компонентів психологічного благополуччя обумовлюються різноманітними суб'єктивними й об'єктивними чинниками.

На даному етапі актуалізується проблема, яка акцентує увагу дослідників на встановленні зв'язків смисложиттєвих орі-

ентацій та осмисленості життя Е. Носенко [11, с. 17]; суверенності психологічного простору, толерантності, стратегій життя та стратегій поведінки особистості П. Фасенко [14, с. 95–129]; з психологічним благополуччям особистості (Н. К. Бахарєвої [1, с. 21], Е. Е. Бочарової [2, с. 53–63], М. В. Григор'євої [5, с. 41–45], Л. В. Куликова [7, с. 342–350], Д. А. Леонтьєва [8, с. 36–58], Е. Н. Паніної [9, с. 96], М. В. Соколової [10, с. 87–102], А. Є. Созонтова [12, с. 15–23], П. П. Фесенко [14, с. 95–129], Р. М. Шамінова [10, с. 87–102] та ін.).

Науковий інтерес сучасних дослідників зосереджений на встановленні зв'язку психологічного благополуччя зі: станом фізичного і психосоматичного здоров'я (Е. Десі, Р. Раян, К. Ріфф, Б. Сінгер, К. Фредерік) [15, с. 109–134], генетичними чинниками М. Аргайл, Д. Лікко, А. Теллеген), [18, с. 719–727], зовнішніми обставинами життя: рівнем матеріального достатку, освітою, соціальним статусом і т.д. (Н. Бредберн, Е. Дінер, Т. Кассер, М. Раян) [15, с. 109–134; 17, с. 68–78], віком і статтю (М. Аргайл, Е. Дінер, К. Ріфф, П. П. Фесенко) [14, с. 95–129; 16, с. 653–663; 18, с. 719–727], рівнем культури (М. Лінч), етнічністю (В. Гриценко) [14, с. 95–129].

Постановка завдання. Теоретичний аналіз наукової літератури, присвяченої дослідженню проблем психологічного благополуччя особистості та основних соціально-психологічних чинників цього феномена.

Виклад основного матеріалу дослідження. «Психологічне благополуччя» як цілісне суб'єктивне переживання має величезне значення для самої людини, оскільки пов'язане з базовими людськими цінностями та потребами, а також з буденними поняттями, такими як щастя, щасливе життя, задоволеність життям і собою. В даній ситуації людина робить акцент на суб'єктивній емоційній оцінці людиною себе і свого власного життя, а також на аспектах самоактуалізації та особистісному зростанні. Найбільш вдало ці два аспекти синтезовані і охарактеризовані в шестикомпонентній теорії психологічного благополуччя К. Ріфф.

Проблема задоволеності життям, як основа людського існування А. Адлера, виведена із соціального інтересу. Дослідник виходив із того, що люди визначають за допомогою вигадки, мрій і уявлень свої особистісні цілі, тим самим (за допомогою цих цілей) моделюють свою поведінку й стиль життя. Відповідно задоволеність життям людини залежить від її очікувань стосовно майбутнього, тобто особистість задоволена своїм життям, якщо

воно відповідає її сподіванням, уявленням, потребам і вимогам. Автор припускає, що люди живуть вигадкою й уявленнями про належне життя, і на їхню поведінку набагато більше впливають очікування, пов'язані з майбутнім, ніж події минулого. [9].

Обґрунтування поняття психологічне благополуччя особистості викликало надзвичайно широкий інтерес науковців і обумовило різні підходи до його трактування, так К. Ріфф подає як «позитивне функціонування особистості»; Р. Десі «гарне функціонування»; П. Фесенко «Системна якість людини, заснована на психосоматичному, психічному і психологічному здоров'ї». Переважно акцент зроблено на відображенні стану та особливостях внутрішнього світу людини, що визначають переживання нею свого стану і обумовлюють відповідним чином поведінку.

Дослідники А. Вотерман, Е. Десі, Д. Каннеман, Р. Раян звертають увагу на те, що психологічне благополуччя забезпечується не тільки внутрішнім, фізичним і психічним благополуччям, але й станом духовно-морального здоров'я та соціального середовища. [15, с. 109–134]. Саме здатність людини пристосовуватися до соціальних умов, що змінюються, є основною складовою позитивного мислення (оптимістичний, раціональний погляд на події життя, що оточують усіх і самого себе) і позитивна соціальна поведінка (прояв добровільної активності на роботі, в сім'ї, і надання соціальної підтримки), забезпечують досягнення соціально значущих результатів.

П. Фесенко і Е. Дінер наголошують на тому, що психологічне благополуччя пов'язане з переживанням змістової наповненості й осмисленості цінності життя в цілому як засобу досягнення особистісних цілей. Е. Дінер зазначає, що дослідження психологічного благополуччя повинно враховувати не тільки безпосередньо вимірюваний рівень благополуччя в цілому, але і брати до уваги внутрішню, індивідуальну систему координат, зокрема мотиви, цінності, установки, які задають необхідні при дослідженні благополуччя індивідуально-специфічні координати значимого для людини простору. Для одних благополуччя – це матеріальний достаток, для інших – сім'я, для третіх – професійний успіх або що-небудь ще. Саме ціннісно-мотиваційний фактор виділяє такий параметр благополуччя як його широта, якого особистість включає в категорію значимого. Саме широта поняття благополуччя, інтеграція успішності життя і діяльності людини в різних сферах, веде до необхідної гнучкості та адаптивності як умови адекватної та успішної поведінки в різних ситуаціях. Оцінка «благополуччя», на їхню думку, торкається всіх ас-

пектів життя людини, оскільки це багатofакторний конструкт складних взаємозв'язків соціальних, психологічних, фізичних і духовних чинників, і є результатом впливу генетичної схильності, середовища та особливостей індивідуального розвитку. [16, с. 653–663].

Особистісне переживання благополуччя, на думку Е. Поднякової, включає в себе когнітивний компонент задоволеності життям і залежить від наявності стійкого позитивного емоційного фону та позитивної суб'єктивної оцінки дійсності. Не можна не брати до уваги те, що рівень психологічного благополуччя залежить від того, чи відповідатимуть задоволенню потреби різного рівня, в тому числі соціальні, оскільки спонукання людини включають потяг належати до соціальної групи (спільноти) та займати у цій групі певне місце, користуватися зв'язками, добрими стосунками, увагою оточуючих, бути об'єктом їх поваги та любові [10, с. 87–102].

Особистість має балансувати між задоволенням власних потреб і потреб суспільства; вона повинна підтримувати рівновагу між внутрішніми механізмами функціонування та умовами соціально-психологічного простору. Отже, задоволеність життям в цілому чи його окремими сторонами взаємопов'язана з емоційним ставленням до життя, до себе, до інших і відображена в оцінках якості життя [11, с. 17].

Цю думку підтримує Е. Кологривова і наголошує на важливості включеності людини в життя соціуму, актуалізацію її певних соціальних компетенцій і спрямованості на соціальні норми, а з іншого – орієнтацію на власні інтереси та особистісне зростання.

Отже, аналіз всіх прагнень нам демонструє баланс між адаптацією як пристосуванням до вимог соціуму і самореалізацією, як втіленням свого потенціалу, тобто максимально ефективним використанням людиною всієї сукупності своїх сил, здібностей, навичок і інших ресурсів в своїй індивідуально неповторній ситуації. Власне від цього балансу і залежить те, чи відчуває себе людина благополучною, чи ні. [6, с.179–181].

Аналіз літератури показує, що усі фактори, які визначають рівень та структуру психологічного благополуччя, в залежності від специфіки підходу до його розуміння, можна поділити на чотири групи.

Перша група факторів – соціально-економічні. В рамках даної групи існує взаємозв'язок між психологічним благополуччям та соціально-економічними показниками рівня життя, зокрема рівнем матеріального достатку. Так, дослідження Н. Бредберна

показало, що люди з більш високим достатком відчують більш високий рівень психологічного благополуччя, яке забезпечується високою кореляцією між позитивним афектом та рівнем достатку. Але в цьому дослідженні не було встановлено зворотного зв'язку зі шкалою негативного афекту. А це означає, що гроші можуть збільшувати відчуття радості, але не можуть зменшити почуття тривоги та невпевненості горя [3, с. 148–155].

На особливу увагу в контексті матеріального статку людини заслуговує поняття «суб'єктивне економічне благополуччя» В. Хащенко, що означає інтегральний психологічний феномен і категорію цілісного життя людини, як єдності зовнішніх (об'єктивних, соціально-економічних) і внутрішніх (психологічних, насамперед особистісних) умов життєдіяльності та який виражається у ставленні людини до свого актуального та майбутнього матеріального благополуччя. Як елемент благополуччя, суб'єктивне економічне благополуччя (СЕБ) тісно пов'язане не лише з потребами людини та їх задоволенням, а й із самооцінкою власних ресурсів досягнення цілей. [13, с. 106–127].

Е. Дінер стверджує, що високий рівень доходів та проживання в економічно розвиненій, стабільній країні, дає можливість зосереджуватися на інтересах, не пов'язаних з матеріальними, що асоціюються у людини з досягненням щастя. Бідна, економічно нестабільна країна, обмежує можливості стабільних відношень, особистісної продуктивності та креативності. На думку Е. Дінера, злидні блокують можливість прояву компетенцій, творчості, інтересів досягнення, перешкоджають дружнім відношенням, що забезпечують задоволеність психологічних потреб людини. Отже, аналізуючи вплив соціально-економічних факторів на відчуття задоволеності життям, можна стверджувати, що існує тісний зв'язок між цією групою факторів та відчуттям психологічного благополуччя. Але такий зв'язок не завжди однозначно впливає на психологічне благополуччя: по-перше, він більш виражений у людей з великим рівнем доходу, по-друге, демонструє і зворотне: збільшення прибутків здатне збільшити відчуття радості, але не зменшити відчуття горя, а в дуже забезпечених людей прибутки не здатні збільшити навіть і задоволеність життям [16, с. 653–663].

Друга група факторів – соціокультурні фактори. Згідно концепції Л. Виготського, соціально-культурне середовище розвиває цілу низку нових форм поведінки особистості та приводить до виникнення якісно нових психологічних систем, які здатні відображати світ соціальних відношень, свій власний світ, який

формує ставлення до себе та до інших людей. Дискусія відносно культурних відмінностей та їх вплив на психологічне благополуччя ґрунтується на порівнянні культур. Впершу чергу йдеться про культури, в яких ціняться індивідуалізм і незалежність – з одного боку, та колективізм і взаємозалежність – з іншого боку.

Отже, аналізуючи соціокультурні фактори, можна говорити про існування зв'язку між ними та психологічним благополуччям. Але слід зазначити, що соціокультурні фактори впливають не на загальне психологічне благополуччя, а на окремі його компоненти. А це означає, якщо особистість сприймає та приймає соціокультурну модель власного існування, то вона відчуває психологічне благополуччя, не зважаючи на те, що орієнтована на індивідуалізм або колективізм, на незалежність або взаємозалежність. [2, с. 53–63].

Третя група факторів – біологічні. Утверджена думка, що генетичні фактори також можуть пояснювати індивідуальну різницю у відчутті психологічного благополуччя. І стає очевидним зв'язок між фізичним здоров'ям та психологічним благополуччям. Згідно твердження Р. Раяна і К. Фредеріка, які встановили, що суб'єктивна життєздатність є індикатором психологічного благополуччя, а хвороби і погане самопочуття викликають страх, тривогу, функціональні обмеження, тим самим зменшують можливості задоволеності життям. [17, с. 68–78].

Аналізуючи дослідження А.В. Вороніної, яка розглядає біологічний простір як перший рівень буття людини, кінцевий результат виражається у формуванні «бар'єру психічної адаптації». Під «бар'єром психічної адаптації» розуміється індивідуальне функціонально-динамічне утворення, яке містить в собі взаємозв'язані соціальні та біологічні фактори, що дають людині можливість адекватно та цілеспрямовано реагувати в психотравмуючій ситуації. На її думку, рівень психологічного благополуччя – це психосоматичне здоров'я як відображення процесу взаємозв'язку психічної та соматичної сфер, але психосоматичне здоров'я вона розглядає як нижчий рівень психологічного благополуччя. Крім того, спираючись на положення К. Ясперса про те, що поняття «норми» та «анормального» витікає зі сукупності психічного та світосприйняття, у якому нерозривно злиті суб'єктивні та об'єктивні моменти, А. В. Вороніна вводить суб'єктивні Я-критерії цього рівня: ступінь самоприйняття, адекватну (гнучку) саморегуляцію діяльності й поведінки та наявність або відсутність психічних, соматичних і психосоматичних захворювань чи порушень. Отже, зв'язок, який існує

між біологічними факторами та психологічним благополуччям, ще не доказує, що фізичні порушення або захворювання людини можуть безпосередньо впливати на її психологічне благополуччя. А при наявності адекватних суб'єктивних критеріїв зводять цей вплив до мінімуму, хоча біологічні фактори можуть обмежувати задоволеність деяких потреб людини [4, с. 24].

Остання група факторів – це психологічні фактори. Виходячи з тверджень і висновків Н. Бренберна та Е. Дінера, які фактично ототожнювали психологічне благополуччя та суб'єктивне благополуччя, деякі зарубіжні психологи вважають, що психологічне благополуччя людини безпосередньо пов'язане з задоволенням її потреб. Р. Раян і К. Шелдон вважають, що основою благополуччя є задоволення психологічних потреб, а щасливі дні – це дні, коли в людини головна діяльність гармонізує з потребами. [19, с. 475–486].

Особливої уваги з точки зору факторів, які впливають на психологічне благополуччя, заслуговує теорія самодетермінації Р. Раяна та Е. Десі. Автори вважають, що особистісне благополуччя також пов'язане з базовими психологічними потребами, а саме: з потребою в автономії, компетентності й позитивними відносинами з іншими. Під «автономією» розуміється сприйняття власної поведінки як конгруентної внутрішнім цінностям та бажанням особистості. В основі автономії лежать підтримка та відсутність контролю з боку інших людей. Компетентність – це схильність до оволодіння власним оточенням і до ефективної діяльності в ньому. Під «потребою зв'язку з іншими» – прагнення до близькості з іншими людьми. Вона розвивається в тому випадку, якщо людина отримує тепло й турботу від оточуючих. Таким чином, задоволення психологічних потреб, які напряму мають зв'язок із соціальним контекстом, підвищує рівень психологічного благополуччя, у протилежному випадку рівень психологічного благополуччя знижується. Інші дослідження в рамках теорії самодетермінації тільки підтвердили цей зв'язок [17, с. 68–78].

Не менший інтерес викликає проблема впливу сенсу буття та життєвих цілей на рівень суб'єктивного благополуччя. Цілі людини можуть виступати предикторами психологічного благополуччя. Це пов'язано з тим, що процес досягнення мети викликає зміни у житті людини, тому значущі цілі можуть спонукати до великих змін у житті, а незначущі – до невеликих, відповідно досягнення таких цілей може підвищувати чи, навпаки, зменшувати рівень психологічного благополуччя. Ця думка отримала уточнення в дослідженнях П. Фесенка.

Джекоб Морено, аналізуючи систему зв'язків суб'єктів і об'єктів соціальної взаємодії, довів, що психологічне благополуччя особистості залежить від її місця у системі міжособистісних відносин. Воно визначається емоційними зв'язками, взаємними симпатіями й антипатіями, притяганнями й відштовхуваннями і є недоступним для зовнішнього спостереження. В даному контексті під психологічним благополуччям особистості автор розуміє переживання задоволеності власним життям як результат позитивного функціонування, досягнутого за допомогою особистісного саморозвитку [11, с. 17].

Л. Куликов своє бачення проблеми психологічного благополуччя презентує, виділяючи такі його чинники:

Соціальні – це задоволеність особистості своїм соціальним статусом і станом соціуму, до якого вона себе зараховує, задоволеність міжособистісними зв'язками, статусом у мікросоціальному оточенні чи інтерес до «ідеального суспільства всього людства» (згідно з поглядами А. Адлером, почуття спільності);

духовні – відчуття причетності до духовної культури суспільства, усвідомлення можливості долучатися до її багатств розуміння сутності і призначення людини, усвідомлення переживання нею сенсу життя;

фізичні – добре фізичне самопочуття, фізичний тонус, тілесний комфорт, що задовільняє індивіда;

матеріальні – задоволеність матеріальним аспектом свого існування (житло, харчування, відпочинок, тощо), стабільність матеріального статку;

психологічні – узгодженість психічних процесів і функцій, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги [7, с. 476–510].

Крім чинників, які створюють душевний комфорт, Л. Куликов підкреслює значимість відчуття спільності, цілісності і внутрішньої рівноваги, як надзвичайно вагомих чинників, що сприяють усвідомленню і переживанню сенсу життя. Досягнення цього вимагає відповідної установки, яку ми можемо підтримувати, схвалюючи себе за досягнення якихось цілей; вагомим фактором є увага оточуючих, яка сприяє зміцненню нашої рішучості. Все це призводить, як зазначає Л. Куликов, до відчуття благополуччя, як безперервного процесу, який має на увазі певну життєву позицію і поведінку, що сприяє більш повній реалізації наших потенційних можливостей [7, с. 476–510].

Розуміння сенсу власного благополуччя – це те, до чого прагне кожна людина впродовж усього життя. Однак, як зазначає Д. Шернофф, особистість, що володіє високим рівнем оптимізму

і почуттям власної гідності, частіше відчуває стан захопленості життям. Саме ж психологічне благополуччя полягає в задоволенні екзистенціальних потреб особистості і настає тоді, коли людина прагне знайти відповіді на складні питання свого життя, такі як смерть, свобода, ізоляція, самототожність і щастя [3, с.148–155].

Загалом проблема психологічного благополуччя характеризує переживання і стани, властиві здоровій особистості. Не випадково поняття «благополуччя» використовується Всесвітньою організацією охорони здоров'я як основний критерій для визначення здоров'я, в якому здоров'я – це не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів, а й стан повного фізичного, розумового і соціального благополуччя.

Проаналізувавши різні підходи, можна виділити основні складові та чинники психологічного благополуччя :

1. Задоволеність життям як інтегральна когнітивно-емоційна оцінка.

2. Функціональний статус – психічний і психофізіологічний стан, тобто відсутність негативних переживань, станів, що мають негативні наслідки для організму і психіки, є необхідною складовою благополуччя. Довгий час ці проблеми залишалися пріоритетом медичного або біологічного розуміння благополуччя, однак безсумнівний їх зв'язок з психологічним аспектом даного феномену [10, с. 87–102].

3. Ціннісно-мотиваційна сфера як загальна усвідомленість життя, так і індивідуальна система пріоритетів, система координат.

4. Уміння використовувати наявні можливості для досягнення поставлених значущих цілей, а також загальну несуперечність потреб і можливостей [18, с. 719–727].

5. Соціальне благополуччя вимагає соціальної підтримки, відкритості у взаєминах, відсутності конфліктів, сприятливого соціального оточення, а також благополуччя близьких і значущих людей, безпосередньо пов'язаних з широтою образу Я.

6. Самооцінка і самоставлення, у тому числі впевненість у власних можливостях при подоланні негативних обставин, прийняття особистої відповідальності за власне життя, відсутність внутрішнього конфлікту.

7. Самоефективність, досягнення визначених цілей і наявність змістотворних перспектив.

У анованих теоріях (М. Аргайл, Е. Дінер, Р. Еммонс, І. Джідар'ян, Л. Кулікова, М. Соколова) показано, що безпосе-

редньо ні рівень фізичного здоров'я, ні матеріальний добробут, ні задоволення поставлених потреб не пов'язані з переживаннями щастя і благополуччя. Благополуччя – це питання перцепції життя, суб'єктивного ставлення до ситуації і до власних можливостей, відчуття самореалізованості, затребуваності, реалізація свого потенціалу. Справедливо також припустити, що різні компоненти благополуччя будуть по-різному поєднуватися і мати різну значимість у залежності від індивідуальних, професійних та інших чинників [5, с. 41–45].

Висновки. Отже, розглядаючи психологічне благополуччя, як інтегральний показник ступеня реалізованості особистістю власної спрямованості, що суб'єктивно виявляється у відчутті щастя, задоволеність життям та собою, можна виділити групу об'єктивних факторів, такі як економічний, соціокультурний та біологічний мають тісний зв'язок з психологічним благополуччям та впливають на його рівень. Але суттєвий взаємозв'язок рівень психологічного благополуччя має з суб'єктивним фактором – психологічним. Психологічний фактор визначає структурні та функціональні компоненти психологічного благополуччя. До структурних компонентів ми відносимо емоційний, когнітивний та конативний компоненти. Під емоційний компонентом розуміємо позитивне чи негативне відношення, що виникає при реалізації цілей, потреб і намірів особистості; під когнітивним – оцінку індивідом власного життя та задоволеність життям, як головний показник; під конативним компонентом розуміємо функціональні компоненти, що забезпечують позитивне функціонування особистості: автономію, управління навколишнім середовищем, особистісне зростання, позитивні відносини з оточуючими, наявність життєвих цілей і самоприйняття.

Список використаних джерел

1. Бахарева Н. К. Субъективное благополучие как системообразующий фактор толерантности : Автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Общая психология, история психологии, психология личности» / Н. К. Бахарева. – Хабаровск, 2004. – 21 с.
2. Бочарова Е. Е. Взаимосвязь субъективного благополучия и социальной активности личности: кросскультурный аспект / Е. Е. Бочарова // Социальная психология и общество. – 2012. – № 4. – С. 53–63.
3. Водопьянова Н. Е. Оценка уровня удовлетворённости качеством жизни / Н. Е. Водопьянова // Практикум по психо-

- логии здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2005. – С. 148–155.
4. Воронина А. В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.04 «Общая психология, психология личности, история психологии» / Анна Владимировна Воронина; Томский гос. ун-т. – Томск, 2002. – 24 с.
 5. Григорьева М. В. Субъективное благополучие личности как результат школьной адаптации в разных условиях обучения / М. В. Григорьева // Психологическая наука и образование. – 2009. – № 2. – С. 41–45.
 6. Колодзівова Е. І. Вплив особистісних прагнень на переживання суб'єктивного благополуччя / Е. І. Колодзівова // Соціальна психологія. – 2006. – №5. – С. 179–184.
 7. Куликов Л. В. Детерминанты удовлетворённости жизнью / Л. В. Куликов // Общество и политика / под ред. В. Ю. Большакова. – СПб. : Изд-во С. –Петербургского ун-та, 2000. – С. 476–510.
 8. Леонтьев Д. А. Переживание счастья как зависимая переменная в психологических исследованиях / Д. А. Леонтьев // Психология психических состояний. Вып. 6. / под ред. А. О. Прохорова. – Казань : Казанский гос. ун-т им. В. И. Ульянова–Ленина, 2006. – С. 36–58.
 9. Паніна Є. М. Зв'язок суверенності психічного місця і психічного благополуччя особистості: Автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, психологія особистості, історія психології» / Є. М. Паніна. – Красноярьськ, 2006. – 187 с.
 10. Позднякова Е. П. Понятие феномена «психологическое благополучие» в современной психологии личности / Е. П. Позднякова // Психологический журнал. – 2007. – № 3. – С. 87–102.
 11. Пучкова Г. Л. Суб'єктивне благополуччя як фактор самоактуалізації особистості: Автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, психологія особистості, історія психології» / Г. Л. Пучкова. – Хабаровськ, 2003. – 17 с.
 12. Созонтов А. Е. Основные жизненные стратегии российских студентов / А. Е. Созонтов // Вестник Московского университета. Сер.14. – 2003. – № 3. – С. 15–23.

13. Хащенко В. А. Суб'єктивне економічне благополуччя і його вимірювання: побудова опитувальника і його валідація / В. А. Хащенко // Експериментальна психологія. – 2011. – Т. 4. – № 1. – С. 106–127.
14. Шевеленкова Т. Психологічне благополуччя особистості (огляд основних концепцій і методика дослідження) / Т. Шевеленкова, П. Фесенко // Психологічна діагностика. – Обнинськ : Психологічний інститут РАО. – 2005. – № 3. – С. 95–129.
15. Deci E. The General Causality orientation scale / E. Deci, R. Ryan // Journal of Research in Personality. – 1985. – № 19. – P. 109–134.
16. Diener E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem / Ed Diener // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – Vol 68 (4) – P. 653–663.
17. Ryan R. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being / R. Ryan, E. Deci // American Psychology. – 2000. – Vol. 55 (1). – P. 68–78.
18. Ryff C. D. The structure of psychological well-being revisited / C. D. Ryff, C. Keyes // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – Vol. – P. 719–727.
19. Sheldon K. The independent effects of goal contents and motives on well-being: it's both what you pursue and why you pursue it / K. Sheldon, R. Ryan, E. Deci, T. Kasser // by the society for personality and social psychology. – 2004. – Vol. 30 (4) – P. 475–486.

Spysok vykorystanyh dzherel

1. Bahareva N. K. Sub'ektivnoe blagopoluchie kak sistemoobrazuyushchij faktor tolerantnosti : Avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk: spec. 19.00.01 «Obshchaya psihologiya, istoriya psihologii, psihologiya lichnosti» / N. K. Bahareva. – Habarovsk, 2004. – 21 s.
2. Bocharova E. E. Vzaimosvyaz sub'ektivnogo blagopoluchiya i sotsialnoy aktivnosti lichnosti: krosskulturnyy aspekt / E. E. Bocharova // Sotsialnaya psihologiya i obshchestvo. – 2012. – № 4. – S. 53–63.
3. Vodop'yanova N. E. Otsenka urovnya udovletvorennosti kachestvom zhizni / N. E. Vodop'yanova // Praktikum po psihologii zdorov'ya / pod red. G. S. Nikiforova. – SPb. : Piter, 2005. – S. 148–155.

4. Voronina A. V. Otsenka psihologicheskogo blagopoluchiya shkolnikov v sisteme profilakticheskoy i korrektsionnoy raboty psihologicheskoy sluzhby: Avtoref. dis. ...kand. psikholog. nauk: 19.00.04 «Obschchaya psihologiya, istoriya psihologii, psihologiya lichnosti» / Anna Vladimirovna Voronina. – Tomsk, 2002. – 24 s.
5. Grigor'eva M. V. Sub'ektivnoe blagopoluchie lichnosti kak rezul'tat shkol'noy adaptatsii v raznykh usloviyakh obucheniya / M. V. Grigor'eva // Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie. – 2009. – № 2. – S. 41–45.
6. Kolohryvova E. I. Vplyv osobystisnykh prahnen' na perezhyvannia sub'iektyvnogo blagopoluchchia / E. I. Kolohryvova // Sotsial'na psikhologhiia. – 2006. – №5. – S. 179–184.
7. Kulikov L. V. Determinanty udovletvorennosti zhizn'yu / L. V. Kulikov // Obschestvo i politika / pod red. V. YU. Bol'shakov. – SPb. : Izd-vo S. –Peterburgskogo un-ta, 2000. – S. 476–510.
8. Leont'ev D. A. Perezhivanie shchast'ya kak zavisimaya peremennaya v psihologicheskikh issledovaniyakh / D. A. Leont'ev // Psihologiya psihicheskikh sostoyaniy. Vyp. 6. / pod red. A. O. Prohorova. – Kazan' : Kazanskiy gos. un-t im. V. I. Ul'yanova–Lenina, 2006. – S. 36–58.
9. Panina Ye. M. Zv'iazok suverennosti psyhichnoho mistcia i psyhichnoho blagopoluchchia osobystosti: Avtoref. dys. ... kand. psyhol. nauk : spec. 19.00.01 «Zahal'na psyhologhiia, psyhologhiia osobystosti, istoriia psyhologhii» / Ye. M. Panina. – Krasnoiars'k, 2006. – 187 s.
10. Pozdnyakova E. P. Ponyatie fenomena «psihologicheskoe blagopoluchie» v sovremennoy psihologii lichnosti / E. P. Pozdnyakova // Psihologicheskii zhurnal. – 2007. – № 3. – S. 87–102.
11. Puchkova G. L. Sub'iektyvne blagopoluchchia yak faktor samoaktualizatsii osobystosti: Avtoref. dys. ... kand. psyhol. nauk : spec. 19.00.01 «Zahal'na psyhologhiia, psyhologhiia osobystosti, istoriia psyhologhii» / G. L. Puchkova. – Habarovsk, 2003. – 17 s.
12. Sozontov A. E. Osnovnye zhiznennye strategii rossiyskikh studentov / A. E. Sozontov // Vestnik Moskovskogo universiteta. Ser.14. – 2003. – № 3. – S. 15–23.
13. Hashchenko V. A. Sub'ektivnoe ekonomicheskoe blagopoluchie i ego izmerenie: postroenie oprosnika i ego validizatsiya /

- V. A. Hashchenko // Eksperimental'naya psihologiya. – 2011. – T. 4. – № 1. – S. 106–127.
14. Shevelenkova T. D. Psihologicheskoe blagopoluchie lichnosti (obzor osnovnykh koncepciy i metodika issledovaniya) / T.D. Shevelenkova, P. Fesenko // Psihologicheskaya diagnostika. – Obninsk : Psihologicheskiiy institut RAO. – 2005. – № 3. – S. 95–129.
 15. Deci E. The General Causality orientation scale / E. Deci, R. Ryan // Journal of Research in Personality. – 1985. – № 19. – P. 109–134.
 16. Diener E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem / Ed. Diener // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – Vol 68 (4) – P. 653–663.
 17. Ryan R. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being / R. Ryan, E. Deci // American Psychology. – 2000. – Vol. 55 (1) – P. 68–78.
 18. Ryff C. The structure of psychological well-being revisited / C. Ryff, C. Keyes // Journal of Personality and Social Psychology, 1995. – Vol. – P. 719 – 727.
 19. Sheldon K. The independent effects of goal contents and motives on well-being: it's both what you pursue and why you pursue it / K. Sheldon, R. Ryan, E. Deci, T. Kasser // by the society for personality and social psychology. – 2004. – Vol. 30 (4) – P. 475–486.

Y.I. Kashliuk. Main factors influencing personality's psychological well-being. In the article, there is an analysis of the main factors that influence on personality's psychological well-being. The difficulty of research on the topic of psychological well-being is caused by the fact that the mechanisms of its forming consist in both social environment and person's inner world. The attempt to enclose their meanings was made according to the world and Ukrainian scientific researches. The analysis of objective and subjective predictors of subjective well-being has been done. Mainly, the studies regarding to the topic of psychological well-being are focused on its levels of functioning, conditions of forming and spheres of experiencing that enclose a big area for studying the factors. In particular, it was proposed to classify the psychological well-being factors into socio-economic, socio-cultural, biological and psychological, and their peculiarities were considered. It is proved that socio-economic and socio-cultural factors have rather a mediate role in determination of subjective well-being, influencing usually on its separate components. The interrelation of the level of psychological well-being with the subjective factor – psychological was revealed. Psychological factor is found to include

structural and functional components. Structural components are emotional, cognitive and behavioural, whereas autonomy, environmental mastery, personal growth, positive relations, purpose in life and self-acceptance belong to functional components. Psychological well-being is considered as an integral indicator of degree of personality's realization of self-direction that is subjectively displaying as experiencing of happiness, satisfaction with life and self-satisfaction. It is concluded that this phenomenon is related to every sphere of person's life which means that the personality is able to self-actualization, self-development, life satisfaction and personal choice making.

Key words: psychological well-being, components of psychological well-being, satisfaction with life, personality, experience, psychological factors, self-actualization, personal growth.

Received July 12, 2016

Revised August 23, 2016

Accepted September 25, 2016

УДК.: 378.147+612.017+614.253.4

І.Л. Козова

Irusy_kozova@ukr.net

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ ПОНИЖЕННЯ РІВНЯ НЕВРОТИЗАЦІЇ НА МОТИВАЦІЮ ДО УЧІННЯ У СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ

Kozova I.L. Psychological impact of neurotization reduction on medical students' academic motivation / I.L. Kozova // Problems of Modern Psychology : Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, G.S. Kostyuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine / scientific editing by S.D. Maksymenko, L.A. Onufrieva. – Issue 34. – Kamianets-Podilskyi : Aksioma, 2016. – P. 186–200.

І.Л. Козова. Психологічний вплив пониження рівня невротизації на мотивацію до учіння у студентів-медиків. У статті аналізується стан мотивації до учіння у студентів медичного вишу з різним рівнем невротизації. Проведене дослідження охопило комунікативні мотиви, мотиви уникнення, мотиви престижу, професійні мотиви, мотиви творчої самореалізації, навчально-пізнавальні мотиви, соціальні мотиви. Поряд з цим, вивчено позицію медиків і психологів щодо поняття «невротизація» та встановлено рівень невротизації досліджуваних студентів. Акцентується увага на причинах виникнення невротизації