

**УДК 159.923.2**

**Чуйко Галина Василівна**, кандидат філологічних наук, доцент кафедри психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

e-mail: [halynka2244@ukr.net](mailto:halynka2244@ukr.net)

## **ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ І САМОРЕАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ**

### *Анотація*

*Стаття пов'язана з аналізом впливу різних психологів, представників гуманістичного напрямку в психології (К.-Г. Юнга, А.Адлера, Г.Олпорта, Е.Фромма, В. Франкла, Ш.Бюллер, А.Маслоу і К.Роджерса), на зміст концепції психологічного благополуччя К.Ріфф.*

*Виявлено, що різні аспекти теорії психологічного благополуччя К.Ріфф певною мірою відображають ідеї та концепції усіх вищеназваних психологів гуманістичної орієнтації, проте найбільше на структуру психологічного благополуччя К.Ріфф вплинули погляди двох засновників гуманістичної психології: А.Маслоу (характеристики самоактуалізованої особистості) та К.Роджерса (концепція та риси повноцінно функціонуючої особистості), – в їх теоріях можна відшукати усі компоненти психологічного благополуччя.*

*Констатується, що модель психологічного благополуччя К.Ріфф – це за суттю модель особистості на шляху до самоактуалізації, тоді як сенс життя – вище інтегративне начало особистості, що забезпечує її психологічний ріст, – не знайшов свого місця у моделі К.Ріфф.*

*Проаналізувавши ступінь впливу поглядів, ідей і теорій гуманістично орієнтованих психологів на розуміння психологічного благополуччя та його компоненти К.Ріфф, ми приходимо до закономірного і логічного висновку: теорія психологічного благополуччя К.Ріфф насправді є ще однією теорією самоактуалізації особистості, яка поєднує основні ідеї попередніх концепцій саморозвитку.*

***Ключові слова:** суб'єктивне і психологічне благополуччя, задоволеність життям, щастя, самореалізація, сенс життя.*

**Чуйко Галина Васильевна**, кандидат филологических наук, доцент кафедры психологии Черновицкого национального университета имени Юрия Федьковича

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И САМОРЕАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ**

### ***Аннотация***

*Статья посвящена анализу влияния разных психологов, представителей гуманистического направления в психологии (К.-Г.Юнга, А.Адлера, Г.Олпорта, Э.Фромма, В.Франкла, Ш.Бюллер, А.Маслоу и К.Роджерса), на содержание концепцию психологического благополучия К.Рифф.*

*Выявлено, что различные аспекты теории психологического благополучия К.Рифф в определенной мере отражают идеи и концепции всех вышеназванных психологов гуманистической ориентации, но наиболее на структуру психологического благополучия К.Рифф повлияли взгляды двух основателей гуманистической психологии: А.Маслоу (характеристики самоактуализированной личности) и К.Роджерса (концепция и черты полноценно функционирующей личности), – в их теориях можно отыскать все компоненты психологического благополучия.*

*Констатируется, что модель психологического благополучия К.Рифф – это по сути модель личности на пути к самоактуализации, тогда как смысл жизни – высшее интегративное начало личности, обеспечивающее ее психологический рост, – не нашел своего места в модели К.Рифф.*

*Проанализировав степень влияния взглядов, идей и теорий гуманистически ориентированных психологов на понимание психологического благополучия и его компоненты К.Рифф, мы приходим к закономерному и логичному выводу: теория психологического благополучия в действительности К.Рифф является еще одной теорией самоактуализации личности, которая объединяет основные идеи предыдущих концепций саморазвития.*

**Ключевые слова:** субъективное и психологическое благополучие,

*удовлетворенность жизнью, счастье, самореализация, смысл жизни.*

**Chuyko Halyna Vasylivna**, candidate of philological sciences, associate Professor of psychology department, Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

## **PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND SELF-REALIZATION OF THE PERSONALITY**

### ***Summary***

*Article deals with the analysis of the influence of various psychologists, representatives of humanistic direction in psychology (K. Jung, A. Adler, G. Allport, E. Fromm, V. Frankl, Sh. Buhler, A. Maslow and K. Rogers), on the content of the concept of psychological well-being by K.Riff.*

*It was revealed that various aspects of the theory of psychological well-being K. Riff reflect the ideas and concepts of all the aforementioned psychologists of humanistic orientation to some extent, but the views of the two founders of humanistic psychology: A. Maslow (characteristics of self-actualized personality) and K. Rogers (concept and features of a fully functioning personality) influenced on the structure of psychological well-being by K.Riff most of all, – in their theories we can find all the components of psychological well-being.*

*It is stated that the model of psychological well-being by K. Riff is, in fact, the model of the personality on the path to self-actualization, whereas the meaning of life is the higher integrative basis of the personality for psychological growth, has not found its place in the K.Riff's model.*

*After analyzing the measure of influence of the views, ideas and theories of humanistically oriented psychologists on the understanding of psychological well-being and its components by K. Riff, we come to the natural and logical conclusion: the theory of psychological well-being by K.Riff in fact is another theory of self-actualization of personality, which combines the basic ideas of previous concepts of self-development.*

**Keywords:** *subjective and, psychological wellbeing, life satisfaction,*

*happiness, self-realization, meaning of life.*

**Постановка проблеми і актуальність дослідження.** Хоча феномен психологічного благополуччя визначився як предмет вивчення позитивної психології вже кілька десятиліть тому, досі це поняття не стало загальновідомим не лише психологам, але й у суспільстві та й світі. Справа, вочевидь, в тому, що переважна більшість людей настільки заклопотані особистими проблемами та пошуком засобів для виживання у відверто непростих чи й кризових життєвих ситуаціях, які перетворилися на перманентні проблеми людства, що їм не вистачає ні часу, ні сили, подекуди – навіть бажання, щоб задуматися про власне благополуччя чи уявити собі його можливість, хоча вони щоденно намагаються функціонувати максимально «позитивно».

Важливість дослідження різних аспектів феномену психологічного благополуччя зумовлюється впливом відчуття благополуччя як на самопочуття і життя окремої людини, так і на процес та результат її функціонування у соціумі.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** До аналізу власне феномену психологічного і суб'єктивного благополуччя та у контексті повноцінного функціонування особистості зверталися багато зарубіжних і вітчизняних психологів: Н.Бредберн, А.Вотермен, А.Маслоу, Е.Дінер, К.Ріфф, Б.Сінгер, М.Селігман, Ш.Стайл, Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко, Н.В. Гришина та ін. Проте важливість і екзистенційна глибина цього поняття зумовлює все більше зростаючий інтерес науковців до його дослідження.

Згідно Е.Дінера, сучасні психологи не сподіваються дати визначення поняття щастя (благополуччя), яке б задовольнило всіх, зрештою, «лише сама людина – єдиний і найкращий суддя власного щастя» [11], проте вони виявили компоненти суб'єктивного благополуччя: насолода (втіха) життям (глобальні судження людини про своє життя), задоволеність важливими життєвими сферами (роботою, здоров'ям, шлюбом і т. ін.), позитивний афект (переважання позитивних емоцій і настроїв) і низький рівень негативного афекту. При цьому Дінер зазначає, що ці компоненти не виникли на порожньому місці чи

спонтанно, а «часто були частиною філософського дискурсу про щастя в той чи інший момент за останні два з половиною тисячоліття» [11]. Зокрема, думка про вплив на появу відчуття щастя балансу емоцій з переважанням позитивних відслідковується ще у давньогрецькій гедоністичній філософії.

З погляду К.Ріфф, яка представляє інший, евдемонічний підхід до розуміння психологічного благополуччя, домінуючі концепції суб'єктивного благополуччя тлумачили його як поєднання хорошого настрою, достатку та задоволеності життям. Проте А.Вотермен і Н.Бредберн (одні з перших дослідників психологічного благополуччя), аналізуючи його структуру, спиралися на помилковий переклад тексту «Нікомахової етики» Аристотеля, згідно якої, найвища мета, якої може досягти людина, – евдемонія. «Утилітарні» філософи, за виразом К.Ріфф, переклали це поняття як «щастя». У результаті поняття гедонізму та евдемонізму стали сприйматися як синонімічні, що, на думку Ріфф, глибоко суперечить поглядам Аристотеля, бо мислитель не намагався зрозуміти природу людського благополуччя, а хотів пояснити, як людині жити у згоді з мораллю [12].

При цьому суть евдемонії – ідея прагнення до досконалості на основі унікального потенціалу особистості – залишилася. Ці висновки стали основою концепції психологічного благополуччя К.Ріфф, яка вочевидь зосереджується на розвитку і самореалізації особистості. Ріфф приходить до основного висновку, що на психологічне благополуччя впливають умови життя людини, тому можливості як для благополуччя, так і для самореалізації нерівномірні. Вона цитує Аристотелівське визначення евдемонії: «якщо щастя – це діяльність (активність) на основі позитивної (гідної, добродесної) якості, то розумно, щоб це було відповідно до найвищої чесноти, і це буде найкраще для людини» (якщо наявна більше, ніж одна чеснота, - відповідно до найкращої і найповніше вираженої) [12]. У найвище благо людини філософ включає цілеспрямовану діяльність, зорієнтовану на досягнення важливої мети, реалізацію найліпшого у нашій суті. І це не пов'язано із суб'єктивним станом відчуття щастя. Вірніше, концепція Аристотеля про найвище благо, до якого ми всі прагнемо, є

завданням самореалізації, вираження індивідуальності кожної людини, відповідно до її таланту і якостей. Філософ стверджує, що людина має стати справедливою, роблячи справедливі справи, і помірно, чинячи помірно, тоді як щастя не може бути її самоціллю, бо тоді воно ніколи не буде досягнуте (зазначимо, що у цій думці Аристотель є попередником екзистенціалістів, зокрема, В.Франкла). Аристотель веде мову про відповідальність людини за осмисленість свого життя і реалізацію свого справжнього потенціалу за принципом золотієї середини, а не надлишку (надмірності) чи нестачі [12].

К.Ріфф розуміє психологічне благополуччя як «повноту самореалізації людини у конкретних життєвих умовах і обставинах, знаходження «творчого синтезу» між відповідністю запитам соціального оточення і розвитком власної індивідуальності» [10]. Досягнення психологічного благополуччя науковець тлумачить, виходячи з поглядів гуманістично і екзистенційно орієнтованих психологів, як результат повноцінного позитивного функціонування та самоздійснення особистості. За Ріфф, психологічне благополуччя відображає оцінку людиною якості свого функціонування у соціумі та житті з точки зору реалізації нею своїх потенційних здібностей і можливостей.

К.Ріфф виділяє такі складові психологічного благополуччя: *самоприйняття* – згода з більшістю аспектів своєї особистості; це означає не лише знати свої дії, мотиви і почуття, але й самоповагу, що ширше від самооцінки (включає індивідуацію, самореалізацію, повноту функціонування), це знання себе і прийняття сильних і слабких своїх сторін; *позитивні стосунки з іншими* – теплі, довірчі стосунки з іншими людьми, емпатійність, відкритість і турбота про них; готовність ділитися з ними своїм часом; *автономність (незалежність)* означає свободу вибору і незалежність думки за будь-яких обставин, що передбачає здатність протистояти соціальному тиску і відповідальність за свої вибори і вчинки; це вміння покладатися на себе; *контроль середовища (екологічна майстерність)* – відчуття компетентності в управлінні навколишнім середовищем, ефективно використовуючи наявні можливості, що залежить від розуміння людиною, що не всі життєві обставини

можна змінити, але дещо вона владна контролювати і використовувати, крім того їй треба вміти прийняти те, що змінити неможливо, змінивши своє ставлення до обставин, і змінювати те, що можна; *мета в житті* – дає причину прагнути до чогось, бути спрямованим на досягнення життєвих цілей, переживати евдемонічне щастя, почуття задоволеності досягнутим; *особистісний ріст* відповідає «евдемонії» Аристотеля і самоздійсненню особистості як постійний розвиток, а не досягнення фіксовано-остаточного стану, «коли всі проблеми вирішені»; це адаптація до хороших і поганих сторін життя; відкритість до нових вражень, усвідомлення і реалізація свого потенціалу [13].

Зазначимо, що Е.Дінер вважає, теорію К.Ріфф та Б.Сінгера менш суб'єктивною та більш наказового характеру, оскільки в ній визначаються певні нагальні потреби (компоненти психологічного благополуччя), які мають бути задоволені для відчуття благополуччя, та що вона схожа на евдемонічні теорії класичної епохи, зокрема, Аристотеля [11].

Підсумовуючи, Дінер висловлює думку, що обидві теорії досить близькі, не дивлячись на те, що «легко уявити, що людина може відчувати себе суб'єктивно щасливою, не будучи доброчесною у житті», та сподівання, що теорія суб'єктивного благополуччя допоможе хоча б опосередковано відповісти на питання «як добре жити» [11].

М.Селігман також виділяє складові психологічного благополуччя (яке є тим, «заради чого варто жити», що «цінне само по собі») – це те, «що вибирають вільні люди», проте ці складові «не приписують, а лише описують способи досягнення благополуччя» [4]: залученість («все відходить на другий план, час зупиняється, і ви займаєтеся тим, що поглинає вас цілком», відсутня здатність відчувати чи думати; людина захоплена потоком життя, і лише через деякий час може сказати, що відчувала; щоб ввійти у стан потоку, потрібно працювати над своїми найліпшими якостями і талантами), сенс (належність до чогось більшого та служіння йому), позитивні емоції («те, що ми відчуваємо»), досягнення (успіхи, перемоги) та стосунки з іншими людьми (найкращі

моменти нашого життя пов'язані з іншими людьми, інші люди – це найліпший засіб від невдач і найбільша удача) [4]. Окремі з них, на думку вченого, можна оцінити об'єктивно, інші – лише суб'єктивно. За Селігманом, успіх у кожному з елементів благополуччя, що є результатом життєвого вибору особистості, сприяє підвищенню його рівня, але цілісне відчуття благополуччя не зводиться ні до одної зі складових. Однак, «роблячи життєвий вибір, ми прагнемо максимізувати кожна з п'яти складових» [4].

Щастя і задоволеність життям – складові та водночас важливий суб'єктивний показник благополуччя, проте вчений переконаний, що «благополуччя не можна зводити до особистих відчуттів» [4]. Можна погодитися, що, коли мова йде про благополуччя взагалі, можливою і не зайвою буде його об'єктивна оцінка (хоча, враховуючи, що М.Селігман особливо наголошує на тому, що предметом позитивної психології є благополуччя – *абстрактне* поняття, постає питання, як його можна *об'єктивно* оцінити), проте, якщо говорити саме про психологічне благополуччя, його оцінка залишається, на нашу думку, суто суб'єктивною і може дисонувати зі спробою його оцінки іншими людьми (об'єктивно). Тому дуже скептично сприймається твердження Селігмана, що «ви можете вважати, що не відчуваєте залученості, ваше життя безглузде, ваші стосунки з людьми погані, ваші успіхи незначні, і при цьому серйозно помилятися» [4]: думається, для більшості людей, важливе саме власне почуття благополуччя: того, що вони живуть добре і з задоволенням, – ніж те, що хтось вважає їх життя цілком благополучним, не помічаючи за «фасадом», «персоною» справжнього, прихованого від чужих очей безрадісного існування.

М.Селігман також зазначає, що результати досліджень приводять до висновку про те, що рівень щастя і благополуччя не може підвищуватися на тривалий строк, з його ростом людина певний час відчуває себе щасливою, але скоро повертається до початкового стану. Це не значить, що психологічне благополуччя зникає, просто людина потребує «нової ін'єкції» (за Селігманом) щастя, щоб пережити його сплеск. Вчений називає це «бігом на місці», і в



цьому психологічне благополуччя закономірно нагадує перманентність процесу самореалізації, коли людина, досягнувши бажаного, кожен раз ставить все нові цілі, щоб відчувати себе задоволеною самоздійсненням [4].

Створюючи власну теорію психологічного благополуччя, К.Ріфф, за її власним свідченням, спиралася на ідеї та теорії вчених, які «виділяли досягнення благополуччя (wellness) як напрямок продовження розвитку протягом життєвого циклу» [13, с.720] та досліджували позитивне функціонування особистості, зокрема, таких психологів гуманістичного спрямування, як А.Маслоу, К.Роджерс, Г.Олпорт і К.Юнг. Оскільки їх думки та ідеї стали теоретичною основою концепції психологічного благополуччя К.Ріфф, **мета** нашого дослідження – проаналізувати ступінь впливу різних психологів, представників гуманістичної та екзистенційної психології, на цю теорію.

**Методологічне та загальнонаукове значення** статті полягає в тому, що її результати поглиблюють розуміння феномену психологічного благополуччя та його зв'язку із самореалізацією особистості.

**Виклад основного матеріалу.** За К.-Г. Юнгом, центром особистості є самість, її розвиток – мета нашого життя, оскільки в ній найповніше виражається індивідуальність і людина «стає тим, хто вона є» [8, с.21]. Самість збалансовує у цілісність і центрованість усі елементи психіки, приводить протилежності до стану динамічної рівноваги [7, с.97], даючи відчуття внутрішньої свободи. Самість у Юнга «відноситься до: а) найповнішого розвитку індивіда; б) переживання найвищої цінності та сили поза межами своїх власних кордонів, тобто досвіду трансцендентного та потойбічного» [8, с.23].

Процесом, який створює «баланс і порядок» у душі людини, дозволяє розкрити її самість, є індивідуація. Індивідуація позначає «процес особистісної реалізації», з допомогою якого людина стає психологічно «неділимою» (individual), тобто окремою сутністю чи цілим» [8]. Це внутрішній ріст і саморозвиток у напрямку досягнення цілісності та «завершеності», розкриття

природи і сокровенного в людині (що робить її людиною), що неможливо без розвитку позитивних стосунків з іншими людьми та світом. З одного боку, це самореалізація, з іншого, - збільшення самоприйняття (своєї сили і слабостей, здобутків і помилок, позитивних і негативних почуттів). Отже, відголоски теорії К.Юнга помітні у виділенні К.Ріфф, принаймні, чотирьох компонентів психологічного благополуччя: самоприйняття, позитивних стосунків з іншими, мети в житті та особистісного росту.

Індивідуальна психологія А.Адлера телеологічна за суттю, оскільки він передбачає наявність у особистості життєвої мети, яка формується ще в дитинстві, початково – як не цілком усвідомлена, проте навіть риси характеру людини є телеологічними, виробляючись як інтегральна складова нашої цільової орієнтації [7, с.125]. Мета представляється Адлеру як досягнення переваги чи досконалості, розвиток людиною своїх здібностей і можливостей, тоді як під психологічним ростом психолог розуміє «рух від егоїстичної мети досягти особистої переваги до мети конструктивного співробітництва і взаєморозуміння з іншими людьми заради впливу на навколишнє середовище і розвиток суспільства» [7, с.130], важливим елементом чого є соціальний інтерес – почуття спорідненості з усім людством і прихильність до життя в цілому. Не важко помітити і в поглядах А.Адлера спільність з теорією психологічного благополуччя К.Ріфф.

У гуманістичній теорії Е.Фромма про компоненти психологічного благополуччя К.Ріфф нагадують як екзистенційні потреби особистості, виділені вченим, зокрема, у встановленні зв'язків з іншими людьми, єдності зі світом, у самоідентичності (свободі, індивідуальності, справжності) – відчутті власного Я, у системі цінностей, яка є «маршрутною картою» життя особистості; крім того, цінності дозволяють надавати життю смисл [7, с.655], усвідомлювати себе як особистість, діяти «цілеспрямовано і послідовно»; так і думка психолога, що людині властива тенденція до росту, реалізації своїх здібностей, що виникли в процесі історичного розвитку.

Г.Олпорт описав риси зрілої (самоактуалізованої) особистості, що

сформувалася в результаті саморозвитку й осмисленого життя, якій властива проактивна поведінка, що передбачає свідомий вплив на середовище з метою його зміни, та пропріум – центр особистості, позитивна, творча властивість людської природи, що об'єднує всі її аспекти, сприяючи формуванню почуття ідентичності [7, с.90], до аспектів розвитку якого серед інших належать самоідентичність, самоповага та постановка життєвих цілей. Серед рис зрілої особистості у контексті нашого дослідження звернемо увагу на здатність до теплих сердечних стосунків, самоприйняття та наявність мети в житті. Тобто в теорії Г.Олпорта виявляється вже більшість компонентів психологічного благополуччя К.Ріфф.

Та найбільше, на нашу думку, на структуру психологічного благополуччя К.Ріфф вплинули погляди двох засновників гуманістичної психології – К.Роджерса та А.Маслоу. Так, в теорії К.Роджерса такими є концепція повноцінно функціонуючої особистості – оптимально соціально адаптованої, психологічно зрілої, конгруентної та відкритої досвіду, з емпатійним розумінням іншого (бо інші – основа бачення особистістю себе), яка ніколи не є результатом, знаходячись у постійному процесі становлення, саморозвитку та самореалізації; та її риси: відкритість переживанням, довіра до себе та власної інтуїтивної оцінки, – і навіть саме поняття повноцінного функціонування людини у світі. У поглядах же, ідеях і думках А.Маслоу можна відшукати усі компоненти психологічного благополуччя, зокрема, серед рис самоактуалізованої людини виділимо: прийняття (себе, інших, природи), автономію і опір окультурюванню, почуття спільності з іншими людьми, здатність на глибокі та проникливі стосунки, вибір росту, розвитку своїх здібностей, наявність гідної, варті творчих зусиль мети – реалізувати свої здібності та духовний ріст, присвятити себе чомусь більшому, ніж Я. Маслоу також зазначив, що така людина отримує задоволення від життя, не зважаючи на біль і розчарування [7, с.489]. Вчений також пише, що «суб'єктивного відчуття людиною свого благополуччя цілком досить, щоб зрозуміти, що добре для цієї конкретної людини» [3, с.28], підкреслюючи суб'єктивний характер цього феномену.

Підсумовуючи, зазначимо: основні позиції теорії К.Ріфф настільки близькі до А.Маслоу, що її модель психологічного благополуччя – це за суттю модель людини на шляху до самоактуалізації. Ріфф апріорі вважає самоактуалізовану людину психологічно благополучною, хоча те, що вона «повноцінно функціонує» і є «зрілою» особистістю зовсім не означає, що вона цим задоволена, отримує «глобальне» задоволення від життя чи в неї позитивні емоції явно переважають кількісно та якісно негативні, тобто, що вона насправді психологічно благополучна. І ось тут виникає зовсім не риторичне питання: чи є самоактуалізована людина неодмінно благополучною, задоволеною життям чи щасливою? Відповідь, як на нас, очевидна.

Самоактуалізація не робить людину ні щасливою, ні вдоволеною життям, також не означає переважання в неї позитивних емоцій (навіть з урахуванням пікових і плато-переживань, за А.Маслоу), скоріше, навпаки. Самоактуалізація виглядає певного роду перфекціонізмом, оскільки, досягши поставлених цілей, самоактуалізована особистість не зупиняється на досягнутому, а одразу ж визначає нові цілі, новий напрямок самовдосконалення, оцінює ймовірність їх досягнення та способи цього. Тобто, самоактуалізація, швидше, можлива як процес, а не результат чи стан. Самоактуалізованій людині бракує часу, щоб насолоджуватися життям. На користь думки про відсутність (якщо не протилежність) зв'язку між самоактуалізацією і психологічним благополуччям, принаймні, тією його частиною, що стосується задоволеності життям, свідчить як третя екзистенційна дихотомія Е.Фромма, яка, цілком, на наш погляд, справедливо зазначає, що самоактуалізація недосяжна для окремої людини через обмеженість часу її життя та масштабність поняття самоактуалізації, з іншого боку, так і твердження В.Франкла, що самоактуалізація не є метою чи потребою людини, а лише «побічним продуктом» реалізації людиною сенсу її життя. Навіть оцінка А.Маслоу, що самоактуалізації за сучасних умов досягають 3-5 % людей, по суті, руйнує мислений зв'язок, встановлений К.Ріфф, між самоактуалізацією (повноцінним функціонуванням), її рисами та психологічним благополуччям. Додамо, що Маслоу вважав, що, людина

відчуває певний ступінь незадоволення (розчарування, незавершеності), поки не реалізується її потреба самоактуалізації, тобто постійно. З іншого боку, за Маслоу, люди, які живуть Д-життям (дефіцитарним, намагаючись знизити напругу, зберегти гомеостаз, жити «тут і тепер», не очікуючи на «завтра»), щасливі й задоволені досягнутим відчуттям безпеки, хоча й не переступили «поріг» самоактуалізації, у них навіть можуть бути окремі пік-переживання – «найщасливіші моменти життя». Тобто, як на нас, мова може йти про два типи щастя: «тихе» (для Д-життя) та «бурхливе» (для тих, у кого Б-життя, «буттєве»), але, по-перше, і те, й інше є відчуттям щастя, по-друге, варто задуматися, чи всім людям потрібне (необхідне) «бурхливе», «пікове» щастя. Адаже гуманістична психологія визнає унікальність і неповторність кожної людини. Іншими словами, чи є самоактуалізація панацеєю для оптимального саморозвитку, самоздійснення та життя кожної людини?

За В.Франклом, людина прагне знайти мету та здійснити своє призначення в житті [2, с.189], вмотивована вродженим прагненням до усвідомлення сенсу, яке є ведучою силою розвитку особистості. Реалізація сенсу пов'язана з творчою активністю людини, реалізацією нею своїх можливостей і продуктивними досягненнями, саме здійснення сенсу може зробити людину щасливою чи самоактуалізованою, проте, лише у випадку, коли ці прагнення не перетворяться на сенс. У випадку ж бажання людини самоактуалізації замість здійснення сенсу, смисл самої самоактуалізації втрачається [2, с.195], а стурбованість самоактуалізацією може бути наслідком фрустрації прагнення до сенсу (зазначимо, що сенс вчений тлумачить не як сенс життя, а як можливість дії в конкретній ситуації).

Схожі думки знаходимо у Ш.Бюллер (яку К.Ріфф також згадує): мета людини – надати сенс життю, а самоздійснення – це втілення сенсу як результату самовизначення через життєві вибори, реалізація себе у покликанні, результат чого визначається у кінці життєвого шляху особистості, коли «цілі та цінності, до яких прагнула людина, ... отримали адекватну реалізацію» [2, с.73-74].

К.Ріфф, визначаючи компоненти психологічного благополуччя, зупиняється на особистісному рості (власне, самоактуалізації), не зробивши наступний крок, що включив би у структуру психологічного благополуччя наявність у житті сенсу. Ми погоджуємося із С.Мадді, що сенс – вище інтегративне начало особистості, що забезпечує її психологічний ріст; не маючи його, людина відчуває екзистенційний вакуум (який В.Франкл називав переживанням безодні), що, на думку Мадді, може проявлятися у вегетативній формі (для людини – ніщо не наділене сенсом), нігілізмі (ніщо не може мати сенс) чи авантюризмі (сенс взагалі не потрібний, можна діяти не роздумуючи). Тобто наявність сенсу не лише дозволяє людині витримати багато що, але без нього навряд чи вона може відчувати себе благополучною [9].

М.Селігман, включаючи сенсу в структуру психологічного благополуччя, також зазначає, що «людині неодмінно потрібні *сенс* життя і мета. Життя, наповнене сенсом, передбачає належність до чогось більшого і служіння йому» [4].

Певною мірою сказане вище доповнює Н.В. Гришина, зазначаючи, що суб'єктивне уявлення про щастя розпадається на дві основні категорії: пов'язану з існуванням людини у світі та стосунками з ним і пов'язану з власним розвитком особистості та посиленням власного потенціалу. Ті, хто власне благополуччя пов'язує із широким контекстом існування у світі та стосунками з людьми, мають вищий рівень екзистенційної виповненості («екзистенційного благополуччя»), поєднаний з вищим рівнем психологічного благополуччя та життєстійкості (тобто, поняття психологічного благополуччя і екзистенційної виповненості досить близькі за змістом) [1].

Про пов'язаність психологічного благополуччя з осмисленістю життя і смисложиттєвими орієнтаціями говорить і П.П. Фесенко, виявивши кореляційні зв'язки методики К.Ріфф з методикою СЖО Д.О. Леонтьєва [6]. Проте, на нашу думку, осмисленість далеко не завжди означає наявність у житті сенсу. «Осмисленість» може виражатися кількісно: життя може бути більше чи менше осмисленим (зрозумілим для людини), тоді як поняття сенс –

лише якісно: сенс життя індивідуальний для кожної окремої людини, більш того, іноді саме в результаті осмислення свого життя людина починає розуміти, що воно позбавлене сенсу.

Зазначимо також, що опитувальник СЖО визначає часову орієнтацію людини на виявлення сенсу (в минулому, теперішньому чи майбутньому), але, якщо людина переважно орієнтована на певний часовий проміжок, то справжнього життєвого сенсу (а не сенсу в розумінні В.Франкла, сенсу ситуації), на наш погляд, вона не має, бо сенс життя об'єднує минуле, теперішнє і майбутнє у цілісний життєвий шлях людини.

**Висновки.** Проаналізувавши ступінь впливу поглядів, ідей і теорій гуманістично орієнтованих психологів на розуміння психологічного благополуччя та його компоненти К.Ріфф, ми приходимо до певною мірою парадоксального, проте закономірного і логічного висновку: теорія психологічного благополуччя К.Ріфф насправді є ще однією (відносно новою, оскільки враховує ідеї наявних психологічних теорій, віддаючи перевагу одним й ігноруючи інші, по-своєму комбінуючи і пояснюючи їх) теорією самоактуалізації особистості.

Можливо, в наш час і в теперішній ситуації в Україні глибоке тлумачення психологічного благополуччя К.Ріфф значно знецінене і благополучною вважається вже людина, яка живе у згоді із собою і середовищем, віднайшовши нестійкий стан психічної рівноваги і відчуваючи достатній рівень безпеки, не бажаючи рухатися у напрямку особистісного зростання як через страх втратити те, що має, що з такими труднощами здобуто, так і через невпевненість у завтрашньому дні.

**Перспективу подальших досліджень** бачимо в емпіричному аналізі зв'язку психологічного благополуччя з процесом самореалізації та смисложиттєвими орієнтаціями особистості.

#### **Список використаних джерел**

1. Гришина Н.В. Психологическое благополучие в экзистенциальном

понимании : эмпирические особенности [Электронный ресурс] / Н.В. Гришина // Психологические исследования. – 2016. – Т.9. – № 48. – С.10. – Режим доступа: <http://psystudy.ru/index.php/num/2016v9n48/1312-grishina48.html>.

2. Дмитренко А.К. Основи гуманістичної психології: Навчально-методичний посібник / А.К. Дмитренко, Г.В. Чуйко. – Чернівці: Рута, 2002. – 268 с.

3. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики / А.Маслоу. – СПб.: Питер, 2017. – 448 с. – (Мастера психологии).

4. Селигман М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия / М.Селигман. – М.: ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2013. – 450 с.

5. Стайл Ш. Позитивная психология. Что делает нас счастливыми, оптимистичными и мотивированными / Ш.Стайл. – М.: Претекст, 2013. – 326 с.

6. Фесенко П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / П.П. Фесенко. – М., 2005. – 24 с.

7. Фрейджер Р. Личность: теории, упражнения, эксперименты / Р. Фрейджер, Дж. Фейдимен. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. – 864 с.

8. Хиллман Дж. Архетипическая психология / Пер. с англ. Ю.Н. Донца, В.В. Зеленского, М.Г. Пазиной; под общ ред. В.В. Зеленского / Дж.Хиллман. – М.: Когито-Центр, 2006. – 351 с.

9. Чуйко Г.В. Екзистенційна психологія: Навчальний посібник / Г.В. Чуйко, І.А. Гуляс, Т.А. Колтунович. – Чернівці: Прут, 2009. – 308 с.

10. Шкала психологического благополучия Рифф [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://psylab.info/Шкала\\_психологического\\_благополучия\\_Рифф](http://psylab.info/Шкала_психологического_благополучия_Рифф).

11. Kesebir P. In Pursuit of happiness: empirical answers to philosophical questions / Pelin Kesebir, Ed Diener // Perspectives on psychological science. – Vol. 3. – № 2. – 2008. – Pp.117-125.

12. Ryff C. The Structure of Psychological Well-Being Revisited / C. Ryff // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – Vol. 69. – № 4. – Pp.719-



13. Ryff C.D. Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being / C.D. Ryff, B.H. Singer // *Journal of Happiness Studies*. – 2008. – Vol. 9(1). – Pp.13-39.

### References transliterated

1. Grishina N.V. Psihologicheskoe blagopoluchie v jekzistencial'nom ponimanii : jempiricheskie osobennosti [Jelektronnyj resurs] / N.V. Grishina // *Psihologicheskie issledovanija*. – 2016. – T.9. – № 48. – S.10. – Re-zhim dostupa: <http://psystudy.ru/index.php/num/2016v9n48/1312-grishina48.html>.

2. Dmytrenko A.K. Osnovy gumanistychnoi' psihologii': Navchal'no-metodychnyj posibnyk / A.K. Dmytrenko, H.V. Chujko. – Chernivci: Ruta, 2002. – 268 s.

3. Maslou A. Dal'nie predely chelovecheskoj psihiki / A.Maslou. – SPb.: Piter, 2017. – 448 s. – (Mastera psihologii).

4. Seligman M. Put' k procvetaniju. Novoe ponimanie schast'ja i blagopoluchija / M.Seligman. – M.: OOO «Mann, Ivanov i Ferber», 2013. – 450 s.

5. Stajl Sh. Pozitivnaja psihologija. Chto delaet nas schastlivymi, optimistichnymi i motivirovannymi / Sh.Stajl. – M.: Pretekst, 2013. – 326 s.

6. Fesenko P.P. Osmyslennost' zhizni i psihologicheskoe blagopoluchie lichnosti : avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk: 19.00.01 / P.P. Fesenko. – M., 2005. – 24 s.

7. Frejdzher R. Lichnost': teorii, uprazhnenija, jeksperimenty / R. Frejdzher, Dzh. Fejdimen. – SPb. : Prajm-EVROZNAK, 2002. – 864 s.

8. Hillman Dzh. Arhetipicheskaja psihologija / Per. s angl. Ju.N. Donca, V.V. Zelenskogo, M.G. Pazinoj; pod obshchej red. V.V. Zelenskogo / Dzh.Hillman. – M.: Kogito-Centr, 2006. – 351 s.

9. Chujko H.V. Ekzystencijna psihologija: Navchal'nyj posibnyk / H.V. Chujko, I.A. Guljas, T.A. Koltunovyh. – Chernivci: Prut, 2009. – 308 s.

10. Shkala psihologicheskogo blagopoluchija Riff [Jelektronnyj resurs]. –

Rezhim dostupa: [http://psylab.info/Shkala\\_psihologicheskogo\\_blagopoluchija\\_Riff](http://psylab.info/Shkala_psihologicheskogo_blagopoluchija_Riff).

11. Kesebir P. In Pursuit of happiness: empirical answers to philosophical questions / Pelin Kesebir, Ed Diener // Perspectives on psychological science. – Vol. 3. – № 2. – 2008. – Pp.117-125.

12. Ryff C. The Structure of Psychological Well-Being Revisited / C. Ryff // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – Vol. 69. – № 4. – Pp.719-727.

13. Ryff C.D. Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being / C.D. Ryff, B.H. Singer // Journal of Happiness Studies. – 2008. – Vol. 9 (1). – Pp.13-39.

***Отримано: 17.9.2017***

***Відрецензовано: 2.10.2017***

***Опубліковано: 8.11.2017***