

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.2.4>

Н. В. Каргіна

кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри практичної психології
Одеський національний морський університет

В. М. Рубський

доктор філософських наук,
старший викладач кафедри практичної психології
Одеський національний морський університет

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Метою статті є психологічна підтримка психологічного благополуччя людини. Психологічне благополуччя особистості складається з десяти компонентів: психофізичного, соціально-економічного, етнокультурологічного, екзистенційного, світоглядного, ціннісного, емоційного, поведінкового, когнітивного та вольового. Зазначимо, що психологічне благополуччя розглядається як складне психічне утворення, яке проявляється в переживанні змістової наповненості та цінності життя, відчутті задоволення життям і собою, досягненні актуальних мотивів і потреб особистості в перспективі соціально-значущої мети та позитивній оцінці власного існування. Надаються практичні рекомендації, що враховують особливості різних рівнів психологічного благополуччя, зможуть бути ефективними та дадуть змогу створити всі необхідні умови для повної реалізації життєвого потенціалу особистості з метою подальшого укріплення благополуччя. Зазначимо, що особистість із низьким рівнем психологічного благополуччя характеризується хаотичною структурою благополуччя. У ставленні до світу та інших людей переважають негативні тенденції. Ставлення до себе супроводжується неприйняттям власної особистості, низьким рівнем рефлексії, емоційним дисбалансом, особистість схильна до депресії. У свою чергу, підкреслимо, що особистість із високим рівнем психологічного благополуччя характеризується специфічною гармонійною внутрішньою структурою благополуччя. У неї домінує ставлення до іншої людини як до цінності, ставлення до світу як до цілісного та правильного. Ставлення до себе супроводжується почуттям самоприйняття і помірною рефлексією.

Отже, зазначимо, що психологічне благополуччя дає змогу людині відчувати себе більш вільно у стосунках з оточуючими, довіряти як іншим людям, так і самій собі, і водночас зменшення значення влади і сили щодо іншої людини, частки особистої відповідальності за ситуацію й потреби постійного управління навколишнім середовищем супроводжується оптимістичним поглядом на життя, вірою у власні можливості, відчуттям сил, готовності до дії, упевненістю в собі, задоволеністю ходом власного життя та позитивним чином себе.

Ключові слова: благополуччя, психологічне благополуччя, особистість, практичні рекомендації під час надання психологічної допомоги, низький рівень психологічного благополуччя, високий рівень психологічного благополуччя.

Постановка проблеми. Досягнення клієнтом суб'єктивного відчуття повноцінного та позитивного функціонування, психологічного благополуччя особистості, гармонізації всіх психічних процесів є найважливішим результатом професійних дій психолога. Незважаючи на одночасне існування кількох термінологічно різних позначень стану особистості, за якого ми можемо охарактеризувати її як повноцінно та позитивно функціонуючу, можна виділити коло відповідних критеріїв, за якими ми можемо судити, власне, про повноцінність і позитивність. Цими критеріями в різних трактуваннях стають такі: переживання людиною власної значущості, цінності, відчуття гармонійного поєднання різних якостей особистості, їх прийняття та усвідомлення, відчуття власних можливостей й самореалізації, позитивні, близькі стосунки з людьми.

На нашу думку, конструктом, що найбільш повно відображає всі ці та інші параметри, є категорія психологічного благополуччя особистості. Інакше кажучи, у багатьох випадках саме до підвищення рівня психологічного благополуччя клієнта прагне фахівець, який надає психологічну допомогу [7].

Досить цікавою є «теорія тілесного втілення» L. Barsalou [6], який говорить про те, що завдяки психотерапії можливо підвищити рівень психологічного благополуччя. Завдяки тому, що наш мозок має таку властивість, як нейропластичність, логічні зв'язки можуть перебудовуватися під зовнішнім впливом. Усі ці базові теорії привели до того, що стали активно розроблятися програми корекції психологічного благополуччя.

Здатність і готовність особистості до творчого проєктування власного життя – необхідна умова

досягнення та збереження психологічного благополуччя. Психологічне благополуччя, переживання щастя є скоріше напрямком руху (до себе, інших людей, до нових життєвих сенсів), ніж кінцевим пунктом призначення. Психологічне благополуччя особистості, що припускає її недалеко знайомство зі станом власного щастя, можна відновлювати та підтримувати за умови як переживань задоволеності від того, що відбувається цієї миті з людиною, так і оцінок свого минулого як цінного, а життя – як вдалого. Завдання психотерапевта, що працює з людиною, яка опинилася в умовах травматизації, полягає в спробах синхронізувати її чуттєве, емоційне та рефлексивне «я» з їхніми несхожими уявленнями про щастя та власне благо. Клієнту важливо допомогти заново вчитися маленьким радостям повсякденності та редагуванню своїх травматичних спогадів, включенню їх у більш широкі контексти [2].

Зазначимо, що допоміжними критеріями щодо укріплення психологічного благополуччя є зростання самоефективності особистості (мотивації, продуктивності, креативності, впевненості в собі), поліпшення цілеспрямованості (здатності планувати своє життя, регламентувати час, стимулювати реалізацію життєвої мети), розвиток довірчих відносин з оточенням (емпатійності, щирості, вміння просити про допомогу), активізація процесів самоідентифікації (саморозуміння, самопідтримки, самоприйняття). Благополуччя виступає як «блок зворотного зв'язку, вбудованого в систему регуляції життєдіяльності суб'єкта, й реагує на неузгодженість між цільовим і результативним блоком» [5, с. 93]. Отже, благополуччя є своєрідним механізмом, який допомагає людині здійснювати корекцію власного життєвого шляху за допомогою зміни цілей та способів їх досягнення. «Низький рівень благополуччя має не меншу цінність, ніж високий, спонукаючи людину до активності та перетворення свого життя» [5, с. 93].

Мета статті полягає в психологічній підтримці та психологічній корекції психологічного благополуччя особистості.

Виклад основного матеріалу. Варто наголосити на тому, що незалежно від рівня благополуччя особистості психологічний супровід має вибудовуватися в напрямі конструктивної зміни відносин до себе, світу та інших людей. Діалогічність взаємин психолога й клієнта повинна мати на увазі безперервну дію основних принципів психологічної роботи – принципу опори на вже наявні ресурси клієнта, віри в можливість позитивної зміни його особистості, ретроспективи взаємодії психолога та клієнта як проєкції реального досвіду життя клієнта. Саме в такому екзистенційному діалозі, на думку А.Б. Орлова, з одного боку, виникає домінанта на співрозмовникові, відбувається розми-

кання меж внутрішнього світу, прорив назустріч іншій людині, а з іншого – актуалізується справжнє, діалогічне буття людини, її справжня діалогічна природа [2, с. 4], що, безперечно, позначається на психологічному здоров'ї та благополуччі людини.

Зазначимо, що завдяки якісній зміні кожного компонента психологічного благополуччя окремо, будь то психофізичний, вольовий, або екзистенціальний, світоглядний, може змінюватися й структура психологічного благополуччя загалом. Нам видається, що в разі правильно підібраної психологічної допомоги в осіб із низьким рівнем психологічного благополуччя зменшиться число хаотичних взаємозв'язків між усіма десятима компонентами, зміна або зменшення значення якогось-небудь одного компонента не спричинить за собою сильного коливання загального рівня психологічного благополуччя в майбутньому. Варто сказати про те, що психологічна робота осіб із низьким рівнем психологічного благополуччя може бути ускладнена або навіть зупинена через те, що клієнт не володіє достатнім ресурсом для їхньої рефлексії та усвідомленого осмислення. На перших етапах роботи це може стати досить складним завданням. Тому дуже важливим буде здійснення поступового переходу з особливою увагою до таких компонентів психологічного благополуччя, як етнокультурологічний, екзистенціальний, світоглядний і ціннісний, опрацювання яких може зайняти досить багато часу та зусиль як у самого психолога, так й у клієнта.

Зокрема, у контексті етнокультурологічного виміру соціальності індивіда психологу насамперед слід зорієнтувати особистість саме на духовний модус історії, результат набуття культурного досвіду поколінь.

У контексті екзистенційного компонента досить складним буде опрацювання проблеми страху, онтологічної відповідальності та автентичності за власне життя, що, безперечно, позначається на психологічному благополуччі людини. Страх – це негативність, яку людина здатна перетворити в позитивність. Замість того, щоб жити в постійному страху, необхідне самоствердження власної екзистенції, а водночас і благополуччя – «можність бути» (П. Тілліх). Це своєрідний етичний акт, в якому людина самостверджується, протидіє силам, що загрожують її тілесному та душевному буттю, психологічному благополуччю [3]. Тому психологу варто зорієнтувати клієнта на розуміння цього страху, його природи, навчити людину боротися з власними страхами. Досить гарно опрацювати цей компонент методами арттерапії та гештальту. Також цікавою для опрацювання цього компонента є методика В. Франкла «Виявлення смислів» [4].

Для дослідження екзистенційного, світоглядного та ціннісного компонентів психологічного

благополуччя психолог може використовувати «сократівський діалог». Завдання цього прийому – залучення клієнта до співпраці й розширення сфери його свідомості. «Сократівський діалог» – це свого роду розумовий поєдинок між психологом і клієнтом, під час якого коректуються нелогічні, розбіжні та безпідставні судження клієнта [5]. Зі свого боку психолог поступово, крок за кроком, підводить клієнта до запланованого висновку. В основі цього процесу лежить логічна аргументація, що становить основу прийому. Під час бесіди психолог формулює питання так, щоб клієнт давав максимальну кількість позитивних відповідей. У такий спосіб клієнт підводиться до прийняття судження, що раніше не приймалося, було малозрозумілим або взагалі йому невідомим.

У контексті ціннісного компонента психологічного благополуччя психологу варто звернутися до позитивного або негативного ставлення до процесів, що відбуваються в суспільстві або державі, а також до поведінки людей – це постійне звернення до власних життєвих цінностей, що впливають на психологічне благополуччя особистості. Втім, для особи з низьким рівнем психологічного благополуччя досить важко осмислити власні цінності, якими вона живе або до яких вона прагне. Також їй досить важко усвідомити, що джерелом цінностей є світ «десяти тисяч унікальних ситуацій» і совість людини виступає «смысловим органом», що здатний відшукати унікальний сенс у кожній із виняткових ситуацій, впливаючи на її психологічне благополуччя та щастя [6].

Отже, зазначимо, що першочерговим завданням практичного психолога вважаємо опрацювання психофізичного, соціально-економічного, емоційного, поведінкового, когнітивного та вольового компонентів.

Під час опрацювання психофізичного компонента в осіб із низьким рівнем психологічного благополуччя поступово збільшиться загальний рівень фізичного та психологічного здоров'я, життєвої енергії та тону, фізичної безпеки та захищеності, розумової витривалості, задоволеності власним тілом і зовнішністю, потреба у рухливості, покращиться фізичне самопочуття, збільшиться відчуття комфорту. Для роботи цим компонентом психолог може запропонувати клієнту заняття спортом, танцями, активний відпочинок, різноманітні медіативні техніки тощо, що загалом досить успішно позначиться як на цьому компоненті, так і на психологічному благополуччі людини зокрема.

Зазначимо, що під час роботи із соціально-економічним компонентом психологічного благополуччя в літературі досить активно обговорюється той факт, що люди досить часто просто не хочуть бути по-справжньому психологічно благополучними та щасливими, особливо це проявляється на підсвідомому рівні або за низького рівня особистої

рефлексії, адже вони можуть не розуміти, що таке справжнє благополуччя саме для них. Складністю також є і заміна принципів: в умовах сьогодення реалій життя, щастя та психологічне благополуччя пересічною особою найчастіше розглядаються насамперед як фінансовий достаток або особливий соціальний статус. У свою чергу, прагнення до кількісної оцінки зробило гроші загальною метрикою, за допомогою якої оцінюється кожен аспект людської дії. Отже, звертаючись до психолога, який проголошує як мету своєї роботи підвищення психологічного благополуччя, клієнти насамперед очікують технологій, спрямованих на надбання та накопичення матеріальних благ. Це стосується роботи не лише з особами з низьким рівнем психологічного благополуччя, а й з високим рівнем психологічного благополуччя також [1].

Під час роботи з емоційним компонентом психолог зосереджує увагу особи з низьким рівнем психологічного благополуччя на опрацюванні виникаючих негативних емоцій, які блокують психологічне благополуччя, відповідно, знижуючи його загальний рівень, такі як, наприклад, тривога, страх, туга, гнів, нудьга, відраза, пригніченість тощо. Зазначимо, що з огляду на страждання та втрати, які походять від негативних емоцій, велике значення набуває профілактика індивідуальних і суспільних проблем, які впливають із негативних емоцій людини. Психолог насамперед спрямовує клієнта на запобігання або пом'якшення проблемних виникаючих негативних емоцій, що саме по собі не означає культивування позитивних емоцій. Позитивні емоції – це набагато більше, ніж відсутність негативних. Здатність відчувати позитивні емоції залишається значною мірою невикористаним ресурсом людського потенціалу та її психологічного благополуччя, зокрема, в осіб із низьким рівнем психологічного благополуччя. Важливою особливістю позитивних емоцій є те, що їхня дія не закінчується після запобігання стражданням. Наслідки позитивних емоцій резонують і надалі. Позитивні емоції не тільки свідчать про те, що людина почувається добре сьогодні, а й збільшують ймовірність того, що вона буде почуватися добре й в майбутньому, тобто позитивні емоції сприяють підвищенню її загального психологічного благополуччя та щастя, що обов'язково треба враховувати психологу під час надання психологічної допомоги клієнту [2].

Опрацьовуючи поведінковий компонент психологічного благополуччя, психолог намагається якомога ефективніше подолати негативне ставлення до світу загалом, низький рівень відповідальності за власні вчинки та дії, песимістичне ставлення до життя крізь призму внутрішньо особистісних і міжособистісних стосунків тощо, навчаючи людину контролю над обставинами, пошуку життєвої мети, спостереженням за собою та

власною поведінкою. Виражені негативні параметри можуть призводити до ослаблення інтересу до діяльності, аж до розвитку прокрастинації. Через те особі з низьким рівнем психологічного благополуччя доводиться постійно освоювати нові алгоритми власної поведінки, актуальні способи вирішення важких життєвих ситуацій, проявляти гнучкість, пластичність, варіативність власної поведінки, розширювати свій рольовий репертуар заради особистого психологічного благополуччя, що є для неї здебільшого справою досить важкою. Тому психолог повинен враховувати її особистісні якості в опрацюванні цього компонента, роблячи акцент на сильних сторонах [1].

Досить важливою та водночас складною є робота з когнітивним компонентом психологічного благополуччя, зокрема з негативними настановами як щодо інших, так і щодо себе. Людина з низьким рівнем цього компонента буде оцінювати ситуацію як загрозову. У результаті може виникнути погіршення, сприйняття пам'яті, зниження обсягу, концентрації, стійкості уваги, зниження швидкості, гнучкості та логічності мислення. Корекція цього компонента передбачає перехід від реактивних до превентивних стратегій. Відповідно, метою стає формування навичок позитивного мислення та позбавлення від патогенного та парадоксального мислення (або мислення проти наявних фактів). Завдання ж психолога полягає в тому, щоб навчити клієнта балансу негативного та позитивного мислення, що дасть змогу людині бути наближеній до дійсності в максимальному ступені – бути реалістом [1].

Опрацьовуючи вольовий компонент, психолог зосереджує увагу насамперед на роботі з управлінням власною психікою та вчинками у процесі, навчаючи особистість планувати та продуктивно використовувати час, приймати рішення для досягнення поставленої мети тощо, що, безперечно, впливає на психологічне благополуччя людини. Також варто звернути увагу на позитивний момент вольової дії як початку зміни життя в бік розвитку, зазвичай місце не приділяється. Коли за допомогою власної волі ми буквально змушуємо себе «злізти з дивана» та привнести бажані, але давно відкладені зміни в наше повсякденне життя, що позитивно позначається на психологічному благополуччі людини. У популярному гуманістичному трактуванні цей крок ніби повинен прийти сам собою. За спільної роботи почуттів і думок, а також за достатньої мотивації. За цей крок можна похвалити, але зробити його повинна сама людина. Розбиратися з тим, чому вона цього не робить, можна досить довго, проте поки крок не зроблений, змін не відбудеться й психологічне благополуччя залишиться низьким [1].

Різні підходи до надання психологічних рекомендацій, одночасно наявні діаметрально про-

тилежні напрями та методи, проте, зумовлюють усе більшу орієнтацію на пошук першопричини психологічних проблем і труднощів. У свою чергу, у вітчизняній психології підкреслюється таке: «У літературі називається безліч причин, можливо, й правильних, але як же за подібних середовищних умов, одних і тих самих зовнішніх чинників, деякі люди мають серйозні девіації, а деякі цілком психологічно благополучні? Ймовірно, існують деякі ядерні причини, які акумулюють та перетворюють ті самі множинні зовнішні чинники і призводять до тих чи інших порушень поведінки? Якщо говорити мовою вітчизняної психології: “зовнішнє заломлюється через внутрішнє”» [3, с. 163]. На нашу думку, саме структура психологічного благополуччя є такою «ядерною причиною» різного стилю подолання важких життєвих і кризових ситуацій, виступає певним ресурсом для самореалізації та проявляється в специфіці взаємодії особистості з навколишньою дійсністю. Тому психологічні рекомендації, що враховують особливості психологічного благополуччя, зможуть бути ефективними і дадуть змогу створити всі необхідні умови для повної реалізації життєвого потенціалу особистості.

Висновки. Зауважимо на тому, що після успішного опрацювання всіх вищезазначених компонентів, особа з низьким рівнем психологічного благополуччя зможе поступово експериментувати в безпеці з новими формами власної поведінки, аналізувати наслідки своєї поведінки та емоційних станів, навчиться контролювати ситуацію, зуміє долати перешкоди, а не уникати їх, навчившись успішно конфронтувати з життєвими проблемами та регулятивній психокорекції – у неї загалом знижується нервово-психічна напруга, зменшується тривога, вона буде в пошуку позитивних емоцій, навчиться приймати себе із своїми проблемами, слабостями та переживаннями, позитивно мислити, підтримуючи в собі психологічне благополуччя, вживаючи необхідних заходів обережності, захищаючи себе від негативних впливів навколишнього середовища, займаючись профілактикою власного здоров'я та благополуччя.

Для роботи з особами з високим рівнем психологічного благополуччя варто не стільки зосереджуватись на якомусь окремому представленому компоненті, скільки враховувати успішність побудови взаємозв'язків між усіма компонентами психологічного благополуччя для більш гармонійного їх поєднання та комплексного розкриття, збільшення ступеня інтеграції особистості в соціум, сприяючи встановленню змістової відповідності між свідомістю та буттям, спільною метою якої є укріплення власного психологічного благополуччя загалом.

Перспективами подальшої роботи є опрацювання кожного представленою компонента

психологічного благополуччя за допомогою тест-опитувальників, методів самодіагностики та самопомоги, різноманітних арттерапевтичних методик тощо.

Література:

1. Данильченко Т.В. Об'єктивні фактори суб'єктивного благополуччя. *Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. 2014. Т. 13. С. 165–176.
 2. Орлов А.Б. Психологическое консультирование и психотерапия: триалогический подход. *Вопросы психологии*, 2002. май-июнь. С. 3–19.
 3. Осипова А.А. Общая психокоррекция. Москва : ТЦ «Сфера», 2000. 512 с.
 4. Франкл В. Воля к смыслу = The will to meaning. Москва : Апрель Пресс; ЭКСМО-Пресс, 2000. 368 с.
 5. Яремчук С.В. Субъективное благополучие как компонент ценностно-смысловой сферы. *Психологический журнал*. 2013. Т. 34. № 5. С. 85–95.
 6. Barsalou L. W. Grounded Cognition: Past, Present, and Future. *Topics in Cognitive Science*. 2010. № 2 (4). P. 716–724. URL: <http://doi.org/10.1111/j.1756-8765.2010.01115.x>
 7. Veerhoven R., Kalmijn W. Inequality-adjusted happiness in nations: Egalitarianism and utilitarianism married together in a new index of societal performance. *Journal of Happiness Studies*. 2005. № 6. P. 421–455.
-

Karhina N. V., Rubskiy V. N. Psychological support of psychological well-being personality

The purpose of this work is the psychological support for the psychological well-being of man. Psychological well-being of the personality consists of ten components: psychophysical, socio-economic, ethnocultural, existential, worldview, value, emotional, behavioral, cognitive and volitional. It should be noted that psychological well-being is considered as a complex mental formation, which is manifested in the experience of meaningful fullness and value of life, the feeling of satisfaction with life and self, the achievement of actual motives and needs of the individual in the perspective of socially meaningful purpose and positive assessment of their own existence. Practical recommendations are given that take into account the peculiarities of different levels of psychological well-being, will be able to be effective and will create all the necessary conditions for the full realization of the vital potential of the individual in order to further enhance well-being. Note that a person with a low level of psychological well-being is characterized by a chaotic well-being structure. Negative trends prevail in relation to the world and other people. Attitude towards oneself is accompanied by the rejection of one's self, low level of reflection, emotional imbalance and personality prone to depression. In turn, we emphasize that a person with a high level of psychological well-being is characterized by a specific harmonious internal structure of well-being. It is dominated by the attitude towards the other person as a value, the attitude towards the world as holistic and right. Self-esteem is accompanied by a sense of self-acceptance and moderate reflection.

So, it should be noted that psychological well-being allows a person to feel freer in dealing with others, to trust both others and themselves, and at the same time, diminishing the value of power and strength in relation to another person, the share of personal responsibility for the situation and the need for constant environmental management, accompanied by an optimistic outlook on life, belief in one's own capabilities, a sense of strength, readiness for action, self-confidence, satisfaction with the progress of one's life and a positive way of oneself.

Key words: *well-being, psychological well-being, personality, practical advice in providing psychological help, low level of psychological well-being, high level of psychological well-being.*