DOI (Article): <https://doi.org/10.31108/2.2021.2.23.10>

УДК: 159.922

Людмила Сердюк

ВНУТРІШНІ РЕСУРСИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Сердюк Людмила. Внутрішні ресурси психологічного благополуччя особистості.

Вступ. Проблема пошуку шляхів збереження і зміцнення психічного здоров'я особистості та ефективних засобів сприяння її психологічному благополуччю та задоволеності життям – новий перспективний напрям досліджень сучасної психології. Для розвитку цього напрямку досліджень, з емпіричної точки зору, необхідне визначення особистісних ресурсів, розвиток яких стане основою психологічного благополуччя і ефективного функціонування людини, при якому вона може реалізувати свій потенціал, ефективно долати труднощі, продуктивно і плідно працювати.

Мета дослідження полягає у виявленні чинників та внутрішніх ресурсів психологічного благополуччя особистості.

Методи дослідження. Тест смисложиттєвих орієнтацій Д.Крамбо та Л.Махоліка; тест життєстійкості С.Мадді; тест-опитувальник самоставлення особистості В.В.Століна, С.Р.Пантілєєва; шкала психологічного благополуччя К.Ріфф; Вісбаденський опитувальник (WIPPF) Н.Пезешкіана та Х.Дайденабаха; опитувальник копінг-стратегій Р.Лазаруса та С.Фолкмана; методика «Шкала каузальної орієнтації» Е.Дессі, Р.Райана; шкала почуття пов'язаності А.Антоновського.

Результати дослідження. Психологічне благополуччя залежить від реалістичності, структурованості, цілісності системи ставлень особистості та її життєвої перспективи, що включає цілі, плани, цінності і прагнення. Здатність до реалізації свого потенціалу та психологічне благополуччя забезпечується розвинутістю актуальних здібностей, пов'язаних з переживанням самоідентичності, віри в свої можливості та довіри до інших. У прогностичній моделі показника психологічного благополуччя предикаторами, що мають найбільший вплив на нього, є автономія, особистісне зростання та когерентність.

Висновки. Сприяння психологічному благополуччю особистості полягає в актуалізації її внутрішніх ресурсів, що криються в осмисленні резервів повноцінної реалізації в теперішньому та можливості розвитку своїх самодетермінаційних здібностей в майбутньому.

Ключові слова: психологічне благополуччя, позитивний підхід, особистісні ресурси, автономія, самоприйняття, життєстійкість, когерентність.

Serdyuk, Lyudmila. Personal internal sources of psychological well-being

Introduction. The problem of finding ways to preserve and improve individuals' mental health and effective means of promoting their psychological well-being and life satisfaction is a new promising area of research in psychology. From an empirical point of view, this requires determining personal resources, which will be the basis for individuals' psychological well-being, happy life, realization of their potential, effective coping with difficulties, as well as good work performance.

Aim: to identify factors in and internal sources of personal psychological well-being.

Methods. J. Crumbaugh & L. Maholick's Purpose in Life Test, S. Maddi's Hardiness Survey, V. Stolina & S. Pantileeva's Personal Self-Assessment, The Ryff Scale of Measurement, N. Pesechian's WIPPF, R. Lazarus & S. Folkman's Ways of Coping Questionnaire, E. Deci & R. Ryan's General Causality Orientations Scale, and A. Antonovsky's Sense of Affiliation.

Results. Psychological well-being depends on the realism, structure, and integrity of individuals' system of attitudes as well as on their life perspective, which includes goals, plans, values, and aspirations. Individuals' ability to realize their potential and psychological well-being is ensured by the development of individuals' abilities related to self-identity, belief in their abilities and trust in others. The author's prognostic model of individuals' psychological well-being includes personal autonomy, personal growth and coherence as individuals' psychological well-being predictors.

Conclusions. Promoting individuals' psychological well-being implies actualization of their internal resources, their understanding of their personal reserves and possibilities of self-realization.

Key words: psychological well-being, positive approach, personal resources, autonomy, self-acceptance, vitality, coherence

Сердюк Людмила. Внутренние ресурсы психологического благополучия личности.

Вступление. Проблема поиска путей сохранения и укрепления психического здоровья личности и эффективных средств содействия ее психологическому благополучию и удовлетворенности жизнью – новое перспективное направление исследований современной психологии. Для развития этого направления исследований, с эмпирической точки зрения, необходимо определение личностных ресурсов, развитие которых станет основой

психологического благополучия и эффективного функционирования человека, при котором он может реализовать свой потенциал, эффективно преодолевать трудности, продуктивно и плодотворно работать.

Цель исследования заключается в выявлении факторов и внутренних ресурсов психологического благополучия личности.

Методы исследования. Тест смысловых ориентаций Д. Крамбо и Л. Махолика; тест жизнестойкости С. Мадди; тест-опросник самоотношения личности В.В. Столина, С.Р. Панталеона; шкала психологического благополучия К. Рифф; Висбаденский опросник (WIPPF) Н. Пезешкиана и Х. Дайдена; опросник копинг-стратегий Р. Лазаруса и С. Фолкмана; методика «Шкала каузальной ориентации» Е. Десси, Р. Райана; шкала чувства связанности А. Антоновского.

Результаты исследования. Психологическое благополучие зависит от реалистичности, структурированности, целостности системы отношений личности и ее жизненной перспективы, включая цели, планы, ценности и стремления. Способность к реализации своего потенциала и психологическое благополучие обеспечивается развитием актуальных способностей, связанных с переживанием самоидентичности, веры в свои возможности и доверия к другим. В прогностической модели показателя психологического благополучия предикторами, имеющими наибольшее влияние на него, являются автономия, личностный рост и когерентность.

Выводы. Содействие психологическому благополучию личности заключается в актуализации ее внутренних ресурсов, которые состоят в осмыслении резервов полноценной реализации в настоящем и возможности развития своих самодетерминационных способностей в будущем.

Ключевые слова: психологическое благополучие, позитивный подход, личностные ресурсы, автономия, самопринятие, жизнестойкость, когерентность.

Вступ. Проблема пошуку шляхів збереження і зміцнення психічного здоров'я особистості та ефективних засобів сприяння її психологічному благополуччю і задоволеності життям – новий перспективний напрям досліджень сучасної психології. Принциповою особливістю цього напрямку є зміна фокусу підходів до людини з орієнтації на симптоми і дефіцит, на розвиток і підтримку її внутрішніх ресурсів (Messias et al., 2020).

Сучасні тенденції провідних світових психологічних напрямів полягають в переорієнтації на позитивні пріоритети особистості (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000; Селигман, 2012). Як зазначає М. Селігман, психологія багато років була «негативною», займаючись психічними розладами. За межами психології тривалий час залишалися найважливіші особистісні феномени – цілі і сенс життя, щастя, благополуччя та ін. Термін «психологічне благополуччя» з'явився в науковому обігу психології у зв'язку з вивченням станів оптимального функціонування людини. Прагнення до позитивного функціонування та відчуття благополуччя є однією із основних рушійних сил особистісного зростання і важливою умовою якості життя особистості, тому проблема його набуття і підтримки є предметом численних психологічних досліджень.

Теоретичну базу для розуміння феномена психологічного благополуччя та його значення в самореалізації особистості закладено дослідженнями (Ryff, 1995; Lyubomirsky & Lepper, 1999 та ін.), роботи яких присвячені вивченню суб'єктивного благополуччя особистості, що включає в себе поняття щастя, задоволеність життям, позитивну емоційність, психологічне здоров'я, стійкість духу тощо.

Психологічне благополуччя особистості можна визначити як інтегральний показник ступеня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям (Сердюк, 2018). Психологічне благополуччя особистості є необхідною умовою становлення суб'єкта та невід'ємною стороною формування мотивації самореалізації особистості.

Для розвитку цього напрямку досліджень, з емпіричної точки зору, необхідне визначення особистісних ресурсів, розвиток яких стане основою психологічного благополуччя і ефективного функціонування людини, при якому вона може реалізувати свій потенціал, ефективно долати труднощі, продуктивно і плідно працювати.

Основна ідея дослідження полягає у тому, що психологічне благополуччя особистості досягається нею шляхом актуалізації своїх внутрішніх ресурсів, зміни фокусу сприймання дійсності та способів мислення, що формується на основі позитивного самоприйняття, впевненості у собі та власних силах, усвідомлення власних життєвих цілей, встановлення гармонійних стосунків з іншими людьми, умінні контролювати себе, свої почуття і враження, здатності побудувати своє життя свідомо і самостійно.

Мета дослідження полягає у виявленні чинників та внутрішніх ресурсів психологічного благополуччя особистості.

Завдання дослідження:

1. Виявити чинники психологічного благополуччя особистості та взаємозв'язки його

складових зі структурою особистості.

2. Розкрити внутрішні ресурси психологічного благополуччя особистості.

Методи та організація дослідження.

Дослідження базується на сучасній методології постнекласичної психології (гуманістичному підході, екзистенційному, теоріях самоорганізації та самодетермінації, сучасних теоріях особистості).

В емпіричному дослідженні застосовані такі психодіагностичні методики: тест смисложиттєвих орієнтацій Д. Крамбо та Л. Махоліка (Леонтьев, 2000); тест життєстійкості С. Мадді (Леонтьев & Рассказова, 2006); тест-опитувальник самоставлення особистості В.В. Століна, С.Р. Пантілєєва (Столин & Пантілєєв, 1988); шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (Шевеленкова & Фесенко, 2005); вісбаденський опитувальник (WIPPF) Н. Пезешкіана та Х. Дайденабаха (Peseschkian & Deidenbach, 1988; Serdiuk & Otenko, 2021); опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолкмана (Крюкова & Куфтяк, 2007); методика «Шкала каузальної орієнтації» Е. Дессі, Р. Райана (Дергачева, 2002); шкала почуття пов'язаності А. Антоновського (Antonovsky, 1993).

Обробка отриманих результатів емпіричного дослідження здійснювалася за допомогою комп'ютерної програми для статистичної обробки даних SPSS Statistics 21.0.

Вибірка дослідження. Вибірку досліджуваних склали 370 осіб, серед яких: учні ЗСО; студенти ЗВО; особи, що підвищують кваліфікацію в методі позитивної психотерапії, та працюючі фахівці. Вік досліджуваних від 18 до 57 років.

Результати дослідження та їх обговорення.

Для виявлення *особистісних ресурсів психологічного благополуччя* вибірку досліджуваних було диференційовано за рівнем показників складових психологічного благополуччя, усвідомленістю життєвих цілей та спрямованістю на саморозвиток.

Рівень вираженості показників психологічного благополуччя особистості (за шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф) наведено на рис. 1.

Рис. 1. Показники психологічного благополуччя особистості

Характерною ознакою отриманих результатів є те, що всі показники психологічного благополуччя мають рівень вище середнього у більшості досліджуваних (61 %); разом з тим для частини досліджуваних характерні низькі значення складових психологічного благополуччя, які і є причиною того, що ця частина вибірки все ж має значення показників психологічного благополуччя нижче середнього.

Як бачимо з даних рис. 1, особистісна автономія, що полягає у здатності до самовизначення своїх позицій і є досить важливим конструктом (Gabanska, 1995), має найнижчі значення в структурі психологічного благополуччя особистості. Оскільки поняття особистісної автономії пов'язане з формулюванням «позитивного» образу людини (Serdiuk, Danyliuk & Chaika, 2018), то її прояви пов'язані з підкресленням аспекту особистісного зростання, отже можуть бути одним із способів опису особистості, здатної самостійно визначати і регулювати власне життя.

Кореляційні зв'язки «автономії» з іншими особистісними характеристиками показують, що значення її найбільше пов'язане із «процесом життя» (0,41, $p < 0,01$), «результативністю життя» (0,46, $p < 0,01$) «осмисленістю життя» (0,49, $p < 0,01$) та «контролем» (0,49, $p < 0,01$) (табл. 1).

Таблиця 1

Кореляційні зв'язки складових психологічного благополуччя із смисложиттєвими орієнтаціями та життєстійкістю особистості

	Позитивні стосунки з оточуючими	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Позитивні стосунки з оточуючими	Самоприйняття
Цілі у житті	,66**	,26*	,69**	,46**	,66**	,58**
Процес життя	,61**	,41**	,64**	,39**	,49**	,69**
Результативність життя	,55**	,46**	,74**	,48**	,51**	,57**
Локус контролю-Я	,16	,22*	,37**	,26**	,39**	,47**
Локус контролю-життя	-,03	-,05	,09	,13	,24**	,17*
Осмиленість життя	,39**	,49**	,43**	,15*	,26**	,29**
Включеність	,56**	,29**	,58**	,39**	,45**	,59**
Контроль	,46**	,49**	,45**	,33**	,37**	,52**
Прийняття ризику	,38**	,35**	,39**	,24**	,18*	,46**
Життєстійкість	,56**	,27**	,52**	,35**	,36**	,59**
**Кореляція значуща на рівні 0,01; *Кореляція значуща на рівні 0,05						

Результати кореляційного аналізу, наведені в таблиці 1, свідчать про те, що показники психологічного благополуччя загалом досить сильно пов'язані із показниками смисложиттєвих орієнтацій (цілі у житті, процес життя, результативність життя) і, особливо, із життєстійкістю особистості. А вираженість компонентів життєстійкості, як зазначає С. Мадді, є важливим для збереження здоров'я, оптимального рівня працездатності й активності в стресогенних умовах життя (Maddi & Khoshaba, 1994).

На основі регресійного аналізу ми визначили предиктори, що мають найбільший вплив на психологічне благополуччя особистості. У таблиці 2 представлено результати регресійного аналізу, за якими можемо спрогнозувати показник психологічного благополуччя особистості.

Таблиця 2

Регресійні моделі				
Модель	R	R ²	Скоректований R ²	Стд. похибка оцінки
1	,711 ^a	,505	,486	18,1142
2	,786 ^b	,618	,595	16,0838
3	,828 ^c	,685	,660	14,7421

- а. Предиктори: (конст) Автономія
 б. Предиктори: (конст) Автономія, особистісне зростання
 с. Предиктори: (конст) Автономія, особистісне зростання, когерентність
 е. Залежна змінна: психологічне благополуччя

Із даних таблиці 2 видно, що спрогнозувати показник психологічного благополуччя досліджуваних можна за допомогою трьох моделей. Отже, на основі третьої моделі, за якою пояснюється 69 % дисперсії, ми виявили, що на значення показника психологічного благополуччя найбільший вплив мають такі показники як автономія, особистісне зростання та когерентність.

Встановлено також, що для досліджуваних з високими показниками психологічного благополуччя характерне переважання копінг-стратегії планування розв'язання проблем, що свідчить про їх здатність до об'єктивації ситуації, прогнозування розвитку її можливих варіантів та аналізу власних внутрішніх ресурсів з урахуванням отриманого попереднього досвіду. Результати кореляційних зв'язків складових психологічного благополуччя особистості та копінг-стратегій подолання стресу представлені в таблиці 3.

Таблиця 3

Кореляційні зв'язки складових психологічного благополуччя та копінг-стратегій особистості

	Конфронтивний копінг	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соціальної підтримки	Прийняття відповідальності	Втеча/ уникнення	Планування розв'язання проблеми	Позитивне переосмислення
Позитивні взаємини	,05	-,09	-,17*	-,02	-,13	-,27**	,25**	,27**
Автономія	,14	-,09	-,15*	-,05	-,29**	-,35**	,48**	,18*
Управління середовищем	-,16*	-,17*	-,15	-,18*	-,36**	-,48**	,38**	,13
Особистісне зростання	,15	-,07	,02	,06	-,01	-,09	,39**	,32**
Цілі в житті	-,06	-,19*	-,02	,19**	-,05	-,29**	,37**	,26**
Самоприйняття	-,05	-,17*	-,12	,02	-,29**	-,36**	,47**	,28**

**Кореляція значуща на рівні 0,01; *Кореляція значуща на рівні 0,05

Отримані результати свідчать про те, що досліджувані з високими показниками психологічного благополуччя використовують ефективні копінг-стратегії – планування розв'язання проблеми та позитивну переоцінку. Такі стратегії внаслідок аналізу ситуацій та власних ресурсів сприяють розвитку особистості, її самовдосконаленню, інтеграції особистісних ресурсів і стилю поведінки, що забезпечує збереження психологічного здоров'я і благополуччя особистості в різних ситуаціях. Очевидно, що найбільш неефективною стратегією є втеча/уникнення, що свідчить про нерозуміння причинно-наслідкових зв'язків між власними діями і актуальними труднощами і, як результат цього, – самоусунення (ігнорування чи заперечення проблеми, фантазування тощо).

Вивчення *внутрішніх основ психологічного благополуччя особистості* здійснювалось також на основі критерію її самодетермінації. Теорія самодетермінації Е. Десі та Р. Райана є одним із основних наукових підходів, найбільш адекватних для вивчення внутрішніх основ досягнення особистістю станів оптимального функціонування. Вона відноситься до позитивної психології, метою якої є визначення чинників, процесів і умов, що стимулюють вроджений потенціал людини (Deci & Ryan, 2002). Самодетермінація включає в себе мотивацію, що виникає із внутрішніх джерел, але вона також включає і зовнішню мотивацію, якщо людина ототожнює себе з цінністю діяльності і відчуває, що вона узгоджується з її почуттям себе. Така мотивація забезпечує самусвідомлення і самопізнання, здатність до досягнення мети, уміння вирішувати проблеми, прийняття рішень, здатність до планування і досягнення цілей, саморегуляцію і навички самоуправління.

Кореляційні зв'язки складових психологічного благополуччя та показників самодетермінації особистості представлені в таблиці 4.

**Кореляційні зв'язки складових психологічного благополуччя
та самодетермінації особистості**

<i>Складові психологічного благополуччя</i>	<i>Каузальна орієнтація</i>			<i>Салютогенетична орієнтація</i>				<i>Афективний баланс</i>		
	Внутрішня орієнтація	Зовнішня орієнтація	Безособова орієнтація	Зрозумілість	Керованість	Осмісленість	Когерентність	Позитивний баланс	Негативний баланс	Баланс афекту
Позитивні взаємини	,34*	,14	-,22*	,35**	,28*	,28*	,27	,31*	-,50**	,48**
Автономія	,35**	-,15	-,33**	,37**	,27*	,26*	,28	,26*	-,37**	,37**
Управління середовищем	,33**	,14	-,21*	,44**	,20	,32**	,37*	,29**	-,48**	,46**
Особистісне зростання	,44**	-,17	-,24*	,36**	,31**	,21*	,23	,43**	-,15	,33**
Цілі в житті	,38*	-,13	-,21*	,44**	,21*	,27*	,35*	,44**	-,30**	,43**
Самоприйняття	,41**	,01	-,31**	,53**	,26*	,32**	,39**	,44**	-,50**	,55**

** Кореляція значуща на рівні 0,01; * Кореляція значуща на рівні 0,05

Як бачимо з даних таблиці 4, складові психологічного благополуччя пов'язані із внутрішньою каузальною орієнтацією, що відображає самостійний та усвідомлений вибір людиною ліній своєї поведінки. Каузальна орієнтація характеризує здатність відчувати компетентність, впевненість у своїх рішеннях, що ґрунтуються на особистих мотивах, та здатність адекватно реагувати на зміни у зовнішньому середовищі. Безособова орієнтація, що є показником низького рівня самодетермінації, має обернений зв'язок з усіма складовими благополуччя особистості.

Отже, відчуття когерентності (sense of coherence) щодо життя і його проблем (Antonovsky, 1993) також є вагомим чинником досягнення психологічного благополуччя особистості. Цілком логічно, що психологічне благополуччя особистості пов'язане із її здатністю використовувати свої внутрішні та зовнішні ресурси в протистоянні різним негативним впливам, зокрема зі здатністю усвідомлення сенсу в процесі переробки життєвого досвіду, розуміння викликів, вартих того, щоб вкладати в них ресурси; здатністю управляти середовищем, ефективно використовувати можливості та створювати умови і обставини, необхідні для задоволення особистих потреб і досягнення цілей.

У багатьох дослідженнях (Deci & Ryan, 2002; Dieffenbach & Statler, 2012; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2014) був відмічений тісний зв'язок між концепціями «самодетермінації» та «поток», що належить до станів повного поглинання діяльності, отримання насолоди від цієї діяльності, цей стан часто описується як відчуття отримання задоволення від самореалізації, зростання впевненості в собі та здатності ефективно долати труднощі (Чиксентмігаї, 2017). У стані «поток», задоволення, властивого самій діяльності, що охоплює людину, робить її поведінку автотетичною (auto – self, telos – goal), тобто такою, що виконується заради самої себе. Як і теорія самодетермінації, теорія потоку підкреслює феноменологію внутрішньої мотивації особистості (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2014). Тобто, саме внутрішня мотивація сприяє розвитку особистісної автономії, незалежності від інших, стимулює самостійну мотивацію діяльності і поведінки, а внутрішній локус причинності (у порівнянні із зовнішнім) сприяє схильності слідувати своїм цілям і, в результаті, досягати їх.

Більш глибоко *внутрішні ресурси психологічного благополуччя* особистості вивчалися на основі самооцінки характерологічних і особистісних особливостей (вторинні актуальні здібності по відношенню до власної поведінки та первинні актуальні здібності по відношенню до себе), зміст яких проявляється в психодинаміці конфліктних реакцій, що лежать в основі світоглядних концепцій особистості (Peseschkian & Deidenbach, 1988; Remmers, 1996).

У таблиці 5 представлені кореляції між актуальними здібностями та іншими особистісними конструктами, які характеризують особистість, спрямовану на самореалізацію, задоволеність життям та психологічне благополуччя. Ці дані також показують можливі терапевтичні мішені та шляхи надання

психологічної допомоги в досягненні позитивних життєвих пріоритетів. Отримані результати свідчать про те, що контакти, довіра, надія, ніжність сприяють позитивним стосункам, а переоцінка пунктуальності і ощадливості, навпаки, має негативний вплив. Автономії та самоідентифікації сприяють такі актуальні здібності як щирість, час, довіра і надія, обов'язковість, справедливість та ін. Особистісне зростання пов'язане із ввічливістю, щирістю, ретельністю, контактами, довірою, надією і смислами.

Таблиця 5

Кореляційні зв'язки актуальних здібностей зі складовими феноменів позитивного функціонування особистості

	Позитивні взаємини	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Цілі в житті	Самоприйняття	Психологічне благополуччя	Самоідентифікація	Включеність	Контроль	Прийняття ризику
<i>Акуратність</i>	-,25	-,16	-,08	,18	-,09	-,15	-,14	-,05	-,28	-,25	-,39*
<i>Охайність</i>	-,26	-,21	-,27	,04	-,09	-,26	-,29	-,38	-,24	-,26	-,45**
<i>Пунктуальність</i>	-,51**	-,25	-,18	-,07	-,19	-,38*	-,32	-,09	-,45*	-,39*	-,48**
<i>Ввічливість</i>	-,07	-,15	,08	,45**	,19	,16	,18	,28	,16	,01	,04
<i>Щирість</i>	,26	,53**	,26	,57**	,55**	,39*	,48**	,39*	,34*	,21	,19
<i>Старанність</i>	,04	-,24	-,07	,46**	,18	,13	,05	-,03	,16	,09	,06
<i>Обов'язковість</i>	,07	,24	,07	,26	,27	,29	,26	,45**	,26	,13	,28
<i>Бережливість</i>	-,41*	-,32	-,28	-,17	-,19	-,33*	-,38*	-,25	-,17	-,26	-,26
<i>Слухняність</i>	-,06	-,08	,05	,29	-,06	-,06	,04	-,19	-,18	-,07	-,19
<i>Справедливість</i>	,13	,09	,13	,44**	,33*	,27	,27	,48*	,39*	,19	,15
<i>Вірність</i>	,07	,05	,09	,29	,25	,19	,18	,59**	,28	,12	-,06
<i>Терпіння</i>	-,07	,07	,18	,16	-,15	,08	,07	,25	-,18	-,07	-,06
<i>Час</i>	,14	,38*	,27	,29	,19	,05	,27	,14	,18	,07	,07
<i>Контакти</i>	,41*	,25	,26	,66**	,58**	,39*	,58**	,35*	,59**	,48**	,44*
<i>Довіра</i>	,55**	,38*	,42**	,46**	,49**	,55**	,58**	,65**	,53**	,43*	,36*
<i>Надія</i>	,56**	,43**	,53**	,58**	,69**	,63**	,72**	,57**	,79**	,74**	,55**
<i>Ніжність</i>	,47**	,19	,1	,32*	,39*	,47**	,38*	,33*	,56**	,44**	,41*
<i>Любов</i>	,31	,17	,48*	,24	,33*	,36*	,34*	,29	,44**	,49**	,44**
<i>Віра/смысл</i>	,14	,15	-,14	,59**	,27	,02	,16	,27	,13	,08	-,04

В цілому слід відмітити особливе значення первинних здібностей в досягненні позитивних життєвих пріоритетів особистості, які корелюють практично з усіма діагностованими показниками. Первинні актуальні здібності визначають емоційні переживання в ставленні до себе та в міжособистісних взаєминах. Вони є дуже важливими регуляторами норм поведінки, оскільки пов'язані з такими психодинамічними категоріями як почуття самоцінності особистості. Отже, здатність до реалізації свого потенціалу, стійкість в стресових ситуаціях і задоволеність життям та психологічне благополуччя забезпечується розвинутістю саме первинних актуальних здібностей, пов'язаних з переживанням самототожності, самоідентичності, віри в свої можливості та довіри до інших.

Описані кореляційні зв'язки, на наш погляд, дуже логічні і виявляють психологічні ресурси особистості, розвиток яких сприятиме задоволеності життям в усіх його сферах.

Висновки.

1. Психологічне благополуччя особистості має складну та багатогранну особистісну детермінацію, важливе значення в якій належить чинникам особистісної автономії, самовираженню, реалізації своєї природи, розкриттю свого творчого потенціалу, цілеспрямованості, позитивним взаєминам з оточуючими та самоефективності.

2. Як інтегральне особистісне утворення психологічне благополуччя функціонує в динаміці і тому є *мотиваційним параметром* особистості, ступінь вираженості якого залежить від реалістичності, структурованості, цілісності (узгодженості минулого, теперішнього і майбутнього) системи ставлень особистості та її життєвої перспективи, що включає цілі, плани, цінності і прагнення.

3. Психологічне благополуччя особистості пов'язане із її ціннісно-смысловими орієнтаціями та життєстійкістю, тому високий рівень психологічного благополуччя можна вважати психологічною основою безпеки особистості, що виконує саморегулятивну функцію збереження її цілісності і стабільності як психологічної системи.

4. У прогностичній моделі показника психологічного благополуччя предикаторами, що мають найбільший вплив на нього, є автономія, особистісне зростання та когерентність.

5. Сприяння психологічному благополуччю особистості полягає в актуалізації її внутрішніх ресурсів, що криються в осмисленні резервів повноцінної реалізації в теперішньому та можливості розвитку своїх самодетермінаційних здібностей в майбутньому.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці ефективних психологічних технологій розвитку особистісних ресурсів психологічного благополуччя, якості життя, задоволеності життям та самодетермінації особистості.

Література

1. Дергачева, О. Е. (2002). *Автономия и самодетерминация в психологии мотивации: теория Э. Деси и Р. Райана*. Современная психология мотивации. Смысл.
2. Крюкова, Т. Л. & Куфтык, Е. В. (2007). Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ). *Журнал практического психолога*, 3, 93-112.
3. Леонтьев, Д.А. (2000). Тест смысловых ориентации (СЖО). 2-е изд. Смысл.
4. Леонтьев, Д.А. & Рассказова, Е.И. (2006). *Тест жизнестойкости*. Смысл.
5. Селигман, М. (2012). *Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия*. Манн, Иванов и Фербер.
6. Сердюк, Л.З. (2018). *Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія*. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/712878/>
7. Столин, В. В. & Пантеев, С. Р. (1988). Опросник самоотношения. *Практикум по психодиагностике: психодиагностические материалы*, 123–130. Издательство Московского университета.
8. Чиксентміхай, М. (2017). *Потік. Психологія оптимального досвіду*. КСД.
9. Швеленкова, Т.Д. & Фесенко, Т.П. (2005). Психологическое благополучие личности. *Психологическая диагностика*, 3, 95-121.
10. Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the Sense of Coherence Scale. *Social Science and Medicine*, 36, 725-733.
11. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). Self-determination research: reflections and future directions. *Handbook of self-determination research*. (pp. 431-441). Rochester, New York.
12. Dieffenbach, K. D., & Statler, T. A. (2012). More Similar than Different: The Psychological Environment of Paralympic. *Journal of Sport Psychology in Action*, 3, 109-118.
13. Gabanska, J. (1995). Autonomy of the individual in the developmental and axiological perspective. *The polish quarterly of developmental psychology*, 1, 1-4.
14. Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137–155. doi.org/10.1023/a:1006824100041
15. Maddi, S., & Khoshaba, D. (1994). Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment*, 63(2), 265-274.
16. Messias, E., Peseschkian, H., & Cagande, C. (editors) (2020). *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology- Clinical Applications*. Springer International Publishing, Cham.
17. Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (Eds) (2014). The concept of flow. *Flow and the Foundations of Positive Psychology*, 239-263.
18. Peseschkian, N., & Deidenbach, H. (1988). *Wiesbadener Inventar zur Positiven Psychotherapie und Familientherapie WIPPF*. Berlin, New York: SpringerVerlag.
19. Remmers, A. (1996). WIPPF 2.0 int. Transcultural Adaptation of the Psychotherapeutic Questionnaire WIPPF for the International Use. Theoretical and Practical Aspects. WIPPF 2.0 int. *Journal Positum*, Varna, Feb., 13-28.
20. Ryff, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727. doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719
21. Seligman, M. E. P., Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. *American psychologist*, 55(1), 5-14.
22. Serdiuk L., Otenko S. (2021). The ukrainian-language adaptation for the Wiesbaden inventory for positive psychotherapy and family therapy (WIPPF). *The global psychotherapist*, 1(1), 11-14.

23. Serdiuk, L., Danyliuk, I., & Chaika, G. (2018). Personal autonomy as a key factor of human self-determination. *Social Welfare. Interdisciplinary Approach*, 8(1), 85-93. DOI: 10.21277/sw.v1i8.357.

References

1. Dergacheva, O. E. (2002). *Avtonomia i samodeterminatsia v psikhologii motivatsii: teoria E [Autonomy and self-determination in the psychology of motivation: theory E]. Desi i R. Raiana. Sovremennaya psikhologia motivatsii. Smysl. [in Russian]*
2. Kryukova, T. L., & Kuftak, E. V. (2007). Oprosnik sposobov sovladania (adaptatsia metodiki WCQ) [Coping methods Questionnaire (adaptation of the WCQ)]. *Zhurnal prakticheskogo psikhologa*, 3, 93-112. [in Ukrainian]
3. Leontev, D.A. (2000). Test smyslozhiznennykh orientatsii (SZHO) [Life-Meaningful Orientation Test (LMO)]. 2e izd. Smysl. [in Russian]
4. Leontev, D.A. & Rasskazova, E.I. (2006). *Test zhiznesteiskosti [Hardiness test]. Smysl. [in Russian]*
5. Seligman, M. (2012). *Put k protsvetaniyu. Novoe ponimanie schastya i blagopoluchia [The path to prosperity. A new understanding of happiness and wellbeing]. Mann, Ivanov i Ferber. [in Russian]*
6. Serdyuk, L. Z. (2018). *Psikhologichni tekhnologii samodeterminatsii rozvytku osobystosti: monografia [Psychological technologies of personal self-determination]. Instytut psikhologii imeni G.S. Kostyuka NAPON Ukrainy. http://lib.iitta.gov.ua/712878/ [in Ukrainian]*
7. Stolin, V. V., & Pantileev, S. R. (1988). Oprosnik samootnosheniya [Self-Attitude Questionnaire]. *Praktikum po psikhodiagnostike: psikhodiagnosticheskie materialy*, 123-130. Izdatelstvo Moskovskogo universiteta. [in Russian]
8. Chytsentmigi, M. (2017). *Potik. Psikhologia optyalnogo dosvidu [The flow. Psychology of optimal experience]. KSD. [in Ukrainian]*
9. Shevelenkova, T. D., & Fesenko, T. P. (2005). Psikhologicheskoe blagopoluchie lichnosti [Psychological well-being of the individual]. *Psikhologicheskaya diagnostika*, 3, 95-121. [in Russian]
10. Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the Sense of Coherence Scale. *Social Science and Medicine*, 36, 725-733.
11. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). Self-determination research: reflections and future directions. *Handbook of self-determination research*. (pp. 431-441). Rochester, New York.
12. Dieffenbach, K. D., & Statler, T. A. (2012). More Similar than Different: The Psychological Environment of Paralympic. *Journal of Sport Psychology in Action*, 3, 109-118.
13. Gabanska, J. (1995). Autonomy of the individual in the developmental and axiological perspective. *The polish quarterly of developmental psychology*, 1, 1-4.
14. Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137-155. <https://doi.org/10.1023/a:1006824100041>
15. Maddi, S., & Khoshaba, D. (1994). Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment*, 63(2), 265-274.
16. Messias, E., Peseschkian, H., & Cagande, C. (editors) (2020). *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology- Clinical Applications*. Springer International Publishing, Cham.
17. Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (Eds) (2014). The concept of flow. *Flow and the Foundations of Positive Psychology*, 239-263.
18. Peseschkian, N., & Deidenbach, H. (1988). *Wiesbadener Inventar zur Positiven Psychotherapie und Familientherapie WIPPF*. Springer Verlag.
19. Remmers, A. (1996). WIPPF 2.0 int. Transcultural Adaptation of the Psychotherapeutic Questionnaire WIPPF for the International Use. Theoretical and Practical Aspects. WIPPF 2.0 int. *Journal Positum, Varna, Feb.*, 13-28.
20. Ryff, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
21. Seligman, M. E. P., Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. *American psychologist*, 55(1), 5-14.
22. Serdiuk, L., & Otenko, S. (2021). The Ukrainian-language adaptation for the Wiesbaden Inventory for Positive Psychotherapy and Family therapy (WIPPF). *The global psychotherapist*, 1(1), 11-14.
23. Serdiuk, L., Danyliuk, I., & Chaika, G. (2018). Personal autonomy as a key factor of human self-determination. *Social Welfare. Interdisciplinary Approach*, 8(1), 85-93. <https://doi.org/10.21277/sw.v1i8.357>.

Відомості про автора

Людмила Сердюк, доктор психологічних наук, професор, завідувачка лабораторії психології особистості імені П.Р.Чамати Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України.

Liudmyla Serdiuk, Dr., Professor, Head of the Laboratory of Psychology of Personality, Kostyuk Institute of Psychology, NAES of Ukraine.

E-mail: Lzserdyuk15@gmail.com

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-8301-4034>

Отримано 5 квітня 2021 р.
Рецензовано 5 травня 2021 р.
Прийнято 21 травня 2021 р.